

@ritalopesnutricao

PACK FOME EMOCIONAL

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 *fome emocional*

280€ | *2 meses de acompanhamento quinzenal*

4 Consultas de nutrição quinzenais

4 Consultas de psicologia quinzenais, com psicóloga com área de atuação em comportamento alimentar

Oferta de Ebook: 5 Estratégias para lidar com a fome emocional

Exercícios e ferramentas de coaching 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

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



Pack fome emocional

280€ | 2 meses de acompanhamento quinzenal



@ritalopesnutricao

Consulta de nutrição

O meu plano alimentar

Rita Lopes
D.M.C. & NUTRIÇÃO

www.ritalopesck.com

Rita Lopes
D.M.C. & NUTRIÇÃO

EBOOK

5 Estratégias para lidar com a fome emocional

DESDE PANQUECAS, MUFFINS, TOSTAS E MUITO MAIS!

Escala da fome

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
hambre, fatigado, tartamudo, cla de cabeça	Muito fome, estômago no trabalho	Satisfeito com fome e sem sentir fome	ligeiro desconforto, sem fome, mas com vontade de comer	Muito desconforto, estômago e com cla de cabeça	Muito fome, estabilidade pouco energética	Comer já está fome	Comer já está um pouco	estômago a dar saltos	Satisfeito com fome, início de comer mais, dá vontade de movimentar-se

1. Impulso ou leve sinal de fome e saciedade, posicionando-me nos vários pontos do estado. A maioria das pessoas sente-se bem e confortável entre os pontos 3 e 6.

2. Não chegar aos pontos 1 e 2 para comer, tendo alguns, tendo o comer mais do que necessário, não está apto a fazer as melhores escolhas, pois está num estado de irritação, ansiedade e cansaço.

3. Começo a comer no ponto 3 - sem fome e preparo-me para comer, mas ainda consigo controlar o meu apetite.

4. Para de comer no ponto 6 - começo a sentir-me cheio e não consigo comer um pouco mais, mas sei que não é o estado desejado de leveza e satisfação que procuro após o refeições.

5. Não chegar aos níveis 8, 9 e 10. Comer mais do que preciso faz com que se sintam estafado, ansiedade e com sensação de culpa.

Nota: O seu objetivo não inclui os níveis de saciedade de fome elevada, devendo alguns minutos, de tentativas o próximo dia de se sentir cheio. Uma maioria após isto sentir-se satisfeito.

@ritalopesnutricao
www.ritalopesck.com

Exercício: Roda da Vida

A Roda da Vida é uma ótima ferramenta que te permite analisar e compreender que áreas da tua vida podem e devem melhorar para a tornar mais equilibrada. Reflete sobre estas 8 categorias e classifica-as de 1 - 10.

Como usar?

- Preenche a roda da vida priorizando as áreas de acordo com a satisfação pessoal em cada área do todo.
- Pode também alterar os itens conforme os deves que são mais essenciais para ti.

@ritalopesnutricao
www.ritalopesck.com

Consulta de nutrição

Lista de compras

+ Guia de produtos alimentares

@ritalopesnutricao
www.ritalopesck.com

Exercício: estado atual e estado desejado

Estado atual:
Onde estou?

Estado desejado:
Onde quero estar?

@ritalopesnutricao
www.ritalopesck.com



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!*