

 ricardomouranutricionista

GUIA DE CONSULTA




RICARDO MOURA
NUTRIÇÃO ESPORTIVA

O PROFISSIONAL



RICARDO MOURA

- **Nutricionista graduado pela Instituição Estácio de Teresina**
- **Antropometrista ISAK Level One**
- **Pós - graduando em Nutrição Esportiva - FAEME**
- **Pós - graduando em Docência do Ensino Superior - FAEME**
- **Nutricionista da Comissão Epidemiológica**

COMO FUNCIONA A CONSULTA:

A avaliação tem duração de **1 hora e 30 minutos** e se divide em:

- 1- Coleta de informações acerca dos objetivos, estilo de vida e condições de saúde.**
- 2- Avaliação antropométrica: peso, altura, análise da composição corporal por dobras cutâneas e avaliação da composição corporal por bioimpedância.**
- 3- Prescrição nutricional individualizada, incluindo o planejamento alimentar ajustado respeitado as preferências alimentares + prescrição de recursos ergogênicos se necessário.**

É fundamental a ida com roupas leves para facilitar na avaliação física.

O QUE É INCLUSO NA CONSULTA?

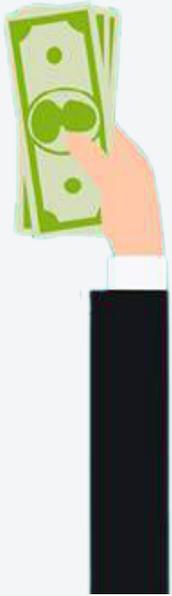
Inclui todo o atendimento nutricional com avaliação da composição corporal por bioimpedância elétrica, avaliação antropométrica padrão ISAK, prescrição do plano alimentar, acesso ao aplicativo da dieta + retorno entre 30-40 dias.

COMO FUNCIONA O EXAME DE BIOIMPEDÂNCIA:

O procedimento do exame de bioimpedância é muito simples, rápido e indolor. O melhor é a rapidez e praticidade para realizar esse exame.

Em apenas 1 minuto você tem todos os resultados. Você sobe em uma balança especial que medirá seu peso, posiciona seus pés e mãos em lugares específicos, informa seu peso e sua idade. Através dos pés e das mãos passará uma leve corrente elétrica insensível à sua percepção, que medirá a quantidade de massa magra e gordura presente no seu corpo. Essa medição acontece porque a água é um condutor de energia elétrica, por isso a corrente que passará por seu corpo poderá ser medida e conduzida através da água presente nele.

FORMAS DE PAGAMENTO



DINHEIRO EM ESPÉCIE

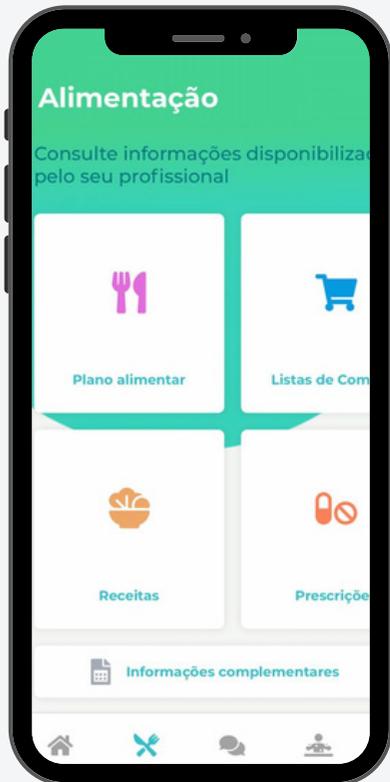


**TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA
(BANCO BRADESCO OU BRASIL)**

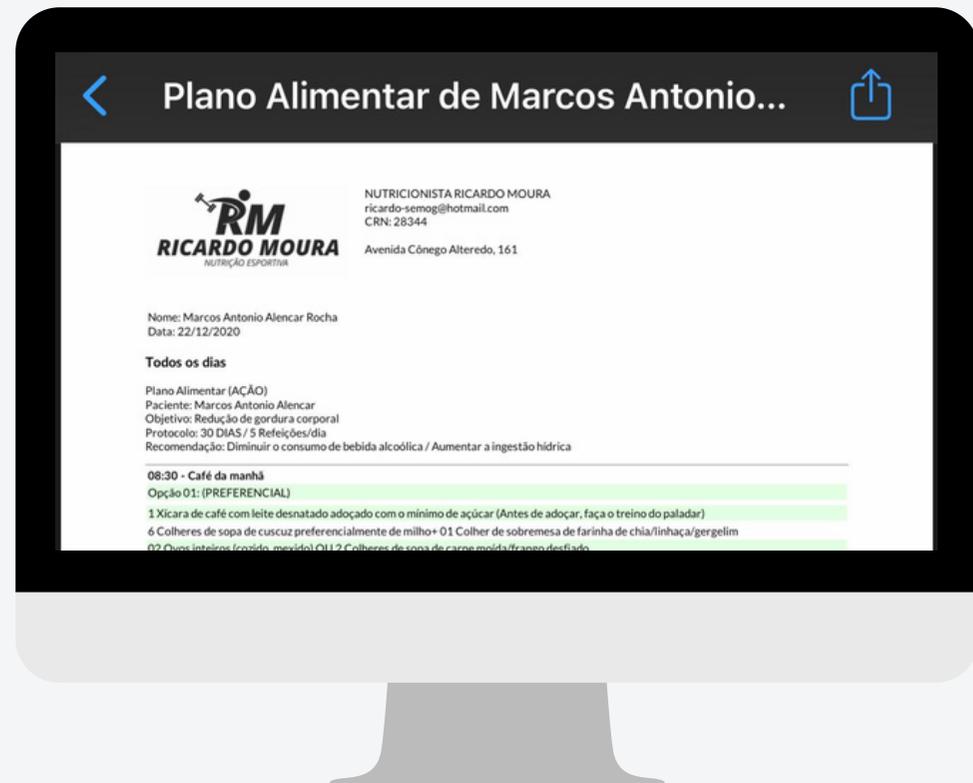


**CARTÃO DE CRÉDITO
OU DÉBITO**

ENTREGAS DOS MATERIAS DA CONSULTA



APLICATIVO



DOCUMENTOS EM PDF

AGENDAMENTOS E ENDEREÇO



WHATAPP: (86) 98150-4940



(99) 99135-5560



**AVENIDA CÔNEGO ALTEREDO, BAIRRO: PIÇARRA Nº 161
CAPINZAL DO NORTE**



NUTRIÇÃO ESPORTIVA
EMAGRECIMENTO
HIPERTROFIA

 (99) 99135-5560  (86) 98150-4940 

 rmouranutricionista@hotmail.com



**RICARDO
MOURA**
NUTRIÇÃO ESPORTIVA