

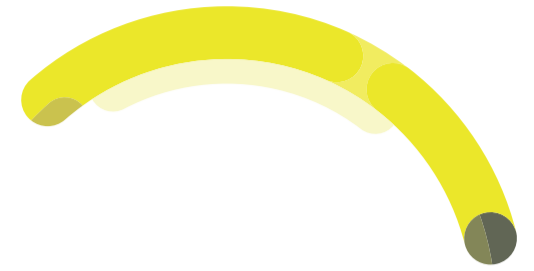
TRATAMENTO DE PERDA DE PESO

O tratamento de perda de peso da Clínica de Nutrição resulta na correção definitiva do peso corporal, através da reeducação alimentar e promoção de bons hábitos alimentares e de estilo de vida.

Consiste na reorganização do dia alimentar, através da prescrição de um plano alimentar personalizado e adaptado aos horários familiares e profissionais, com orientações específicas delineadas pelos nossos nutricionistas e restantes elementos da equipa multidisciplinar.

O plano alimentar é quantificado com absoluta precisão, e inclui todos os grupos alimentares, ajustados às necessidades individuais e gostos pessoais, sem restrições desmedidas e sem recurso a estratégias desequilibradas de controlo do apetite.

A sustentabilidade dos resultados é garantida pela aprendizagem de um comportamento informado e consciente face às opções alimentares do dia a dia, permitindo uma nova capacidade de autonomia e auto-gestão, simples e positiva, para toda a vida.



INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR

O excesso de peso é um complexo problema multifactorial, originado por vários aspetos pessoais, familiares, e até emocionais.

Como tal, não se pretende apenas reduzir um número na balança, mas sim corrigir definitivamente o problema na sua raiz, com o apoio de várias especialidades complementares:

1. Consulta de nutrição e consulta médica

Garantem a ingestão adequada e segura de todos os nutrientes durante o processo de perda de peso, salvaguardando o equilíbrio nutricional e bioquímico, possibilitando, ao mesmo tempo, um melhor estado de saúde.

2. Consulta de psicologia/mind awareness

Desenvolve estratégias de consciencialização,

ao reforçar a relação positiva e equilibrada a ter com a alimentação, apurando o grau de consciência, controlo e consequente autoestima.

3. Personal training e fisioterapia

As sessões de treino contribuem para o aumento do gasto energético do organismo e modelam a composição corporal, através da perda de massa gorda e aumento de massa muscular, realçando as capacidades e características físicas desejadas.

A constante articulação das orientações do treinador com o fisioterapeuta, permitem a realização de sessões otimizadas e massagens de recuperação desportiva, mesmo na presença de limitações físicas, acelerando a recuperação muscular dos estímulos, protegendo as estruturas articulares e prevenindo possíveis lesões.

A clínica de nutrição possui gabinetes individuais de fisioterapia e o seu ginásio privado, onde as sessões são realizadas com absoluta privacidade e máxima

personalização, usufruindo oportunamente do privilegiado parque exterior e pista de corrida, junto às nossas instalações.

4. SPA privado e assessoria de imagem

A utilização do nosso SPA privado, com banho turco, pressoterapia e massagem de relaxamento e bem-estar, contribui para a rápida regeneração dos tecidos celulares, após a perda acentuada de volume corporal. Devido à alteração expressiva da morfologia corporal, integramos também uma sessão de reconstrução da imagem pessoal e respetivo guarda-roupa, através da análise do tipo de corpo e estilo pessoal, com o apoio de uma técnica especializada.

Durante o processo de acompanhamento, toda a equipa está diariamente disponível para analisar a evolução do tratamento, esclarecer dúvidas e reorientar as recomendações, mediante as dificuldades sentidas.

AVALIAÇÕES E EXAMES

1. Avaliação da composição corporal (BIA)

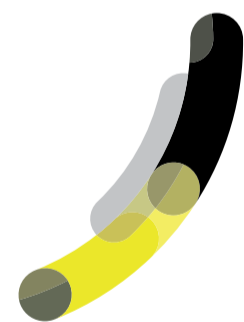
Utilizamos a mais recente tecnologia em avaliação da composição corporal por bioimpedância tetrapolar (BIA), método que permite determinar as percentagens de todos os componentes corporais (massa gorda, massa muscular, água intra e extra-celular), além de monitorizar a qualidade e estado nutricional das células, do total do corpo, ou de zonas corporais específicas.

2. Nutritional Assessment (NA) com registo fotográfico

A avaliação nutricional (NA) é sustentada pelas orientações científicas internacionais de referência, baseando-se na avaliação especializada dos parâmetros antropométricos e registo fotográfico em vários planos da evolução física, sempre disponível no processo individual do tratamento.

3. Avaliação da capacidade física

Independentemente da forma física, a avaliação da capacidade funcional e cardio-respiratória garante a segurança da aplicação das sessões de treino e permite avaliar a evolução individual das capacidades desenvolvidas ao longo do tratamento.



GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DO PLANO

Cada tratamento é coordenado individualmente por uma assistente gestora do processo clínico, que em contacto direto com o nutricionista responsável, organiza a calendarização semanal das consultas e tratamentos, mediante as necessidades pessoais e profissionais da agenda de cada pessoa.

A clínica de nutrição desenvolveu um software proprietário (inovador e exclusivo da nossa clínica), que auxilia os nossos nutricionistas na quantificação precisa da prescrição nutricional, garantindo a máxima eficácia e segurança das recomendações. Permite também uma monitorização constante e facilitada de todo o processo de evolução individual, onde a comunicação imediata entre os profissionais mantém toda a equipa constantemente atualizada

sobre os objetivos, conquistas, dificuldades e obstáculos a ultrapassar.

Contacte-nos para saber mais informações sobre as características individuais do tratamento, duração, estrutura, custos associados e formas de pagamento.

clínica de nutrição dr tiago almeida
rua ângela adelaide calheiros carvalho menezes, 25
4470-135 maia

+351 914 018 231
+351 229 476 822

info@clinicanutricao.com
facebook.com/clinicanutricaoodratiagoalmeida
www.clinicanutricao.com

