

**mariana
marini**
NUTRICIONISTA
CLÍNICA E ESPORTIVA

proposta *acompanhamento nutricional*

AGOSTO / 26

quem sou eu?

nutricionista mariana marini

Nutricionista • Nutrição Esportiva • Comportamento Alimentar



Sou nutricionista formada pela UFRJ, especialista em Nutrição Esportiva pela USP e mestranda em Ciências pela UFRJ. Ao longo dos últimos anos, desenvolvi um acompanhamento baseado em ciência, individualização e construção de hábitos sustentáveis.

Meu objetivo não é entregar apenas um plano alimentar, mas conduzir cada paciente em uma jornada de evolução contínua.

em números:

5+

*anos de atendimento
clínico*

+400

*pacientes
acompanhados*

+10

*anos dedicados ao
estudo da Nutrição*

+3

*pós-graduações e
formação continuada*

+2.000

*planos nutricionais
personalizados*

1 cada 3

*pacientes escolhem
continuar*

+4.000

*Materiais exclusivos
produzidos*

+10

*Projetos e desafios em
grupo realizados*

Por que um **acompanhamento** gera mais resultados do que uma **consulta isolada**?



CONSULTA ISOLADA

entrega de uma dieta sem estrutura



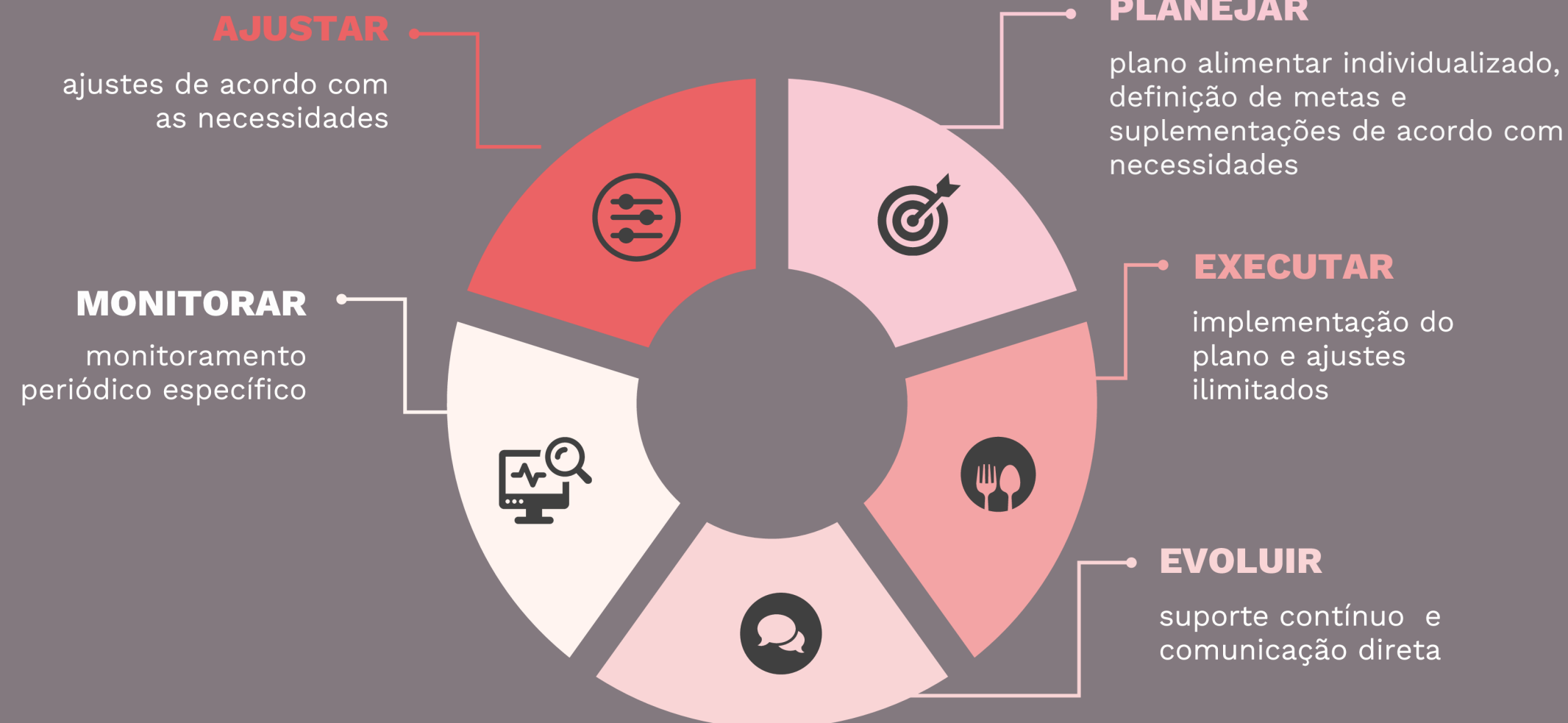
SEM ACOMPANHAMENTO

pequenas dificuldades se tornam grandes obstáculos



RESULTADOS TEMPORÁRIOS

sem ajustes você estagna e abandona do processo



A woman with long, wavy, light brown hair is sitting at a wooden desk. She is wearing a dark turtleneck sweater and is smiling broadly, looking down at a laptop in front of her. Her right hand is raised near her face. On the desk, there is a white mug. In the background, there are some green plants. The overall lighting is soft and warm.

O acompanhamento nutricional é o mais completo serviço para você alcançar seus objetivos específicos. Todo o acompanhamento é individualizado e completamente diferente de uma consulta nutricional, como você já conhece.



Por que não só uma consulta?

Resultados duradouros são construídos através de estratégia, acompanhamento e ajustes constantes.



Consulta isolada

um ponto de partida, mas não o suficiente.



Avaliação



Plano alimentar



Execução por conta própria



Dificuldades



Estagnação



Abandono

.....

Uma única consulta entrega orientação, mas **não garante adaptação nem evolução** ao longo do tempo.



Acompanhamento contínuo

um processo completo de evolução e manutenção de resultados.



Consulta inicial



Avaliação completa



Planejamento personalizado



Implementação



Suporte contínuo



Check-ins



Ajustes estratégicos



Nova consulta



Novas metas



Evolução contínua



Manutenção dos resultados



A consulta entrega um plano.

O acompanhamento entrega um processo capaz de evoluir junto com você.

é um acompanhamento para quem busca mais.

Para mulheres que querem resultados reais e duradouros. Com um acompanhamento próximo, estratégias personalizadas e evolução contínua.



Quer **resultados** consistentes e duradouros.



Busca um plano que se adapta à sua **rotina e realidade**.



Valoriza **performance** e **saúde**, sem abrir mão da qualidade de vida.



Quer **acompanhamento próximo**, suporte e ajustes sempre que necessário.



Deseja aprender sobre nutrição e ter mais **autonomia** nas suas escolhas.



Entende que resultados verdadeiros vêm de **constância, estratégia e leveza**.

Mais que uma dieta.

Este será um compromisso diário com sua evolução.

como será a sua **jornada**

tudo que tem no acompanhamento **além da dieta**
para te ajudar a alcançar seus resultados



a sua jornada anual

Um ano inteiro de estratégia, desafios e acompanhamento para você evoluir com consistência.



feedbacks



"Me surpreendeu positivamente a Mari como pessoa. E que pessoa gentil e extremamente cuidadosa. Como disse anteriormente, é muito bom poder ter essa abertura que a Mari dispõe para conversarmos sobre o plano. Assim temos aderência do mesmo."

"Me surpreendeu a forma simples como você nos conduz a se alimentar de um jeito correto, simples e fácil. Não senti que estava de dieta. Os cardápios não tinham nada de mirabolantes, ingredientes difíceis de achar, então foi fácil seguir."



"Sinceramente, de todos os nutricionistas em que fui na vida, com certeza Mari, você fez a diferença. Lembro de ter lhe contado, que eu ia em vários nutricionistas e por não conseguir permanecer na dieta, nunca voltava, ia em outros. Mas com você foi diferente, e eu só tenho a agradecer por estar me ajudando a desenvolver uma maturidade nutricional que antes eu não tinha."

"De forma diferente dos profissionais que eu fui anteriormente, você não olhou pra mim só como “mais uma dieta” ou “mais um processo de emagrecimento”, você me viu como um indivíduo com toda a minha bagagem comportamental relacionado a minha alimentação e me ajudou a melhorar isso. Obrigada!! "



mude seu conceito sobre dieta

e chegue aos seus objetivos de maneira mais efetiva.

marininutricao@gmail.com

email address

www.marianamarini.com

website

