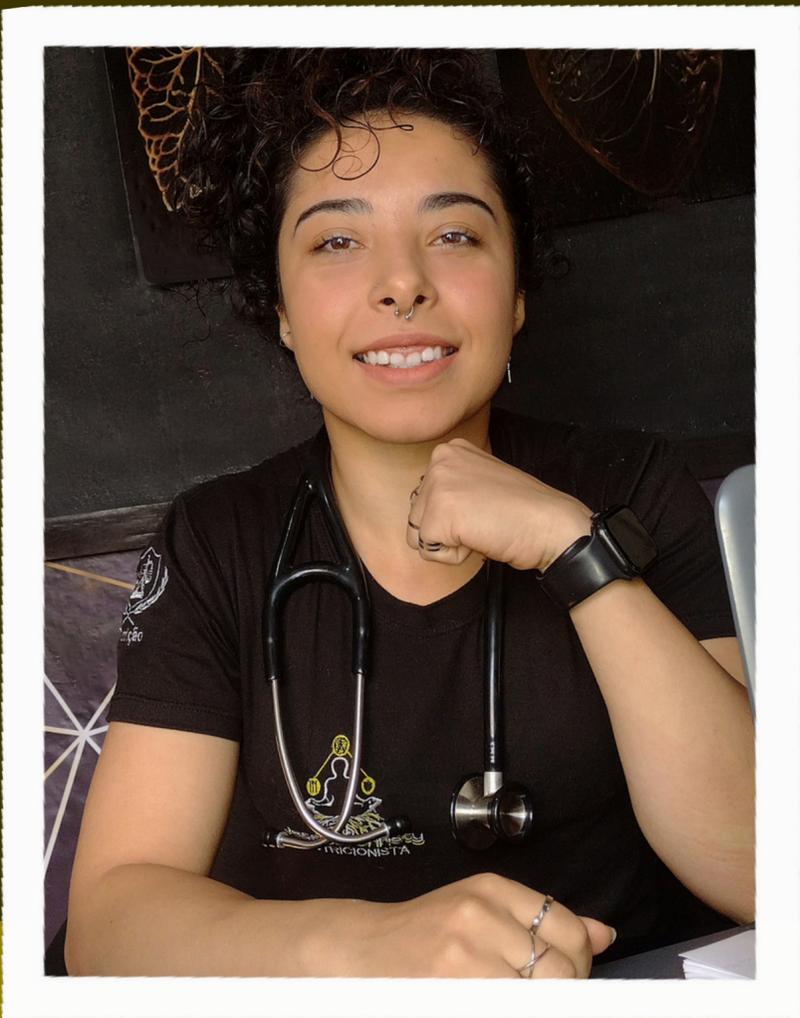
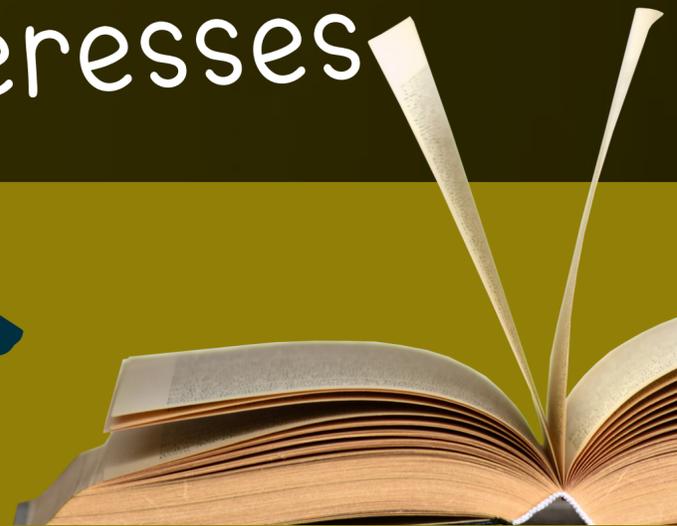




Grupo de Emagrecimento Online



interesses



@nutri.jessica_christy

UM POUCO DO MEU TRABALHO E TRAJETÓRIA

JESSICA CHRISTY

Tenho ampla experiência e versatilidade adquiridos durante a graduação nas principais áreas de atuação em nutrição como: Marketing Nutricional e Gestão, Nutrição clínica, Educação Nutricional e UAN. Tendo desenvolvido diversas atividades como palestras relacionados a temas de nutrição, produção de conteúdos digitais, estudos de caso em hospital, publicação científica, produção de documentário, animação gráfica, monitoria acadêmica, auditorias, gastronomia entre outros.

Hoje em dia, tenho o meu consultório, atendo meus pacientes de forma online, presencial e Home Care, pós graduanda em Fisiologia do exercício e esporte pela USP. Palestrante e consultora na área de alimentação e Nutrição.



[Jessica Christy Jean \(clique aqui no currículo para ver mais\).](#)

Descrição do Grupo de Emagrecimento Online

Objetivos do Grupo

Objetivo do Grupo de Emagrecimento: Transforme-se e Brilhe!

Nosso grupo tem o propósito de apoiar, motivar e guiar todos os membros em suas jornadas de emagrecimento, rumo a uma vida mais saudável e feliz. Aqui estão nossos principais objetivos:

- **Motivar e Encorajar:** Inspirar uns aos outros a manter o foco, mesmo nos momentos desafiadores, cultivando uma mentalidade positiva e resiliente.
- **Compartilhar Experiências:** Oferecer um espaço seguro para compartilhar desafios, sucessos, dicas e estratégias que possam beneficiar a todos.
- **Promover a Saúde Integral:** Encorajar hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas regulares e práticas de autocuidado para uma saúde física e mental equilibrada.
- **Estabelecer Metas Realistas:** Ajudar cada membro a definir metas alcançáveis e acompanhar seu progresso ao longo do tempo.
- **Fomentar a União:** Criar uma comunidade unida, onde todos se apoiam mutuamente, celebrando cada passo em direção aos objetivos individuais e coletivos.

Juntos, vamos alcançar nossas metas de emagrecimento de maneira sustentável e celebrar cada conquista ao longo dessa jornada de transformação.

Descrição do Grupo de Emagrecimento Online

Diretrizes do Grupo

- **Respeito e Empatia:** Trate todos os membros com respeito, compreensão e empatia. Opiniões e experiências pessoais devem ser compartilhadas de maneira construtiva e positiva.
- **Confidencialidade:** Mantenha a privacidade e confidencialidade das informações compartilhadas pelos membros do grupo. O que é discutido no grupo, fica no grupo.
- **Participação Ativa:** Encorajamos a participação ativa de todos os membros. Compartilhe suas metas, desafios e conquistas para que possamos apoiá-lo da melhor maneira possível.
- **Orientação Profissional:** Lembre-se de que este grupo terá as orientações de profissionais de saúde. Instruindo sempre a tomar decisões relacionadas à sua saúde.
- **Promoção de Hábitos Saudáveis:** Evite promover dietas extremamente restritivas, pílulas para emagrecimento ou métodos não seguros. Incentive hábitos alimentares equilibrados e exercícios físicos adequados.

Descrição do Grupo de Emagrecimento Online

Diretrizes do Grupo

- **Resolução Pacífica de Conflitos:** Em caso de desentendimentos, mantenha a calma e busque resolver os problemas de forma respeitosa e construtiva, sem ataques pessoais.
- **Respeito às Diferenças:** Valorize a diversidade e respeite as diferenças de opiniões, culturas, crenças e experiências dos membros.
- **Feedback Construtivo:** Dê feedback de forma construtiva e encorajadora, visando ajudar o progresso de cada membro.
- **Autenticidade:** Seja verdadeiro e autêntico nas suas interações, compartilhando suas histórias de forma honesta e inspiradora.
- **Cumprimento das Regras da Plataforma:** Esteja ciente e respeite as regras da plataforma ou rede social onde o grupo está hospedado.

Ao seguir essas diretrizes, criamos um espaço seguro e acolhedor para todos, onde podemos trabalhar juntos em direção a nossas metas de emagrecimento de forma positiva e produtiva.

Descrição do Grupo de Emagrecimento Online

Avaliação Individualizada

Na avaliação física em nosso grupo de emagrecimento online, os participantes compartilham dados como peso, altura, medidas corporais e histórico de saúde com a Nutricionista de maneira privada (primeira consulta). Utilizando ferramentas virtuais, orientamos sobre a execução de exercícios e alimentação. Através dessas informações e do acompanhamento dos progressos, personalizamos planos de treino e nutrição. Nosso foco é adaptar estratégias para que cada membro alcance seus objetivos de emagrecimento de forma eficaz e segura, promovendo uma transformação positiva em suas vidas. Juntos, trabalhamos para uma saúde melhor e uma jornada de emagrecimento bem-sucedida!

Valores

Para garantir uma adesão fácil e acessível, oferecemos opções de pagamento para o nosso grupo de emagrecimento. Você pode escolher a modalidade que melhor se adequa às suas preferências:

Mensalidade Fixa:

- Opte por um pagamento mensal fixo igual a um "Netflix", proporcionando estabilidade financeira ao longo da sua jornada de emagrecimento.

Pagamento Parcelado:

- Pague o pacote completo de uma vez ou em parcelas que cabem no seu bolso e desfrute o programa inteiro cheio de benefícios, incluindo acesso contínuo ao grupo e conteúdo exclusivo.

O QUE OFERECEMOS NO GRUPO DE EMAGRECIMENTO

-  **Plano Alimentar Online Personalizado:** Para entregar o planejamento alimentar individualizado, utilizamos o software Nutrium. Por ele terá acesso não somente ao plano alimentar, mas também a lista de compras, orientações sobre treinos, ingestão de água diariamente, flexibilidade no seu cardápio, medidas corporais entre outras funções. Não perca essa oportunidade. Receba plano alimentar adaptados ao seu nível e metas, tudo do conforto da sua casa.
-  **Orientação Nutricional Especializada:** Nutricionista experiente oferecerão orientações alimentares e dicas para uma dieta equilibrada.
-  **Dicas de Treinos:** Adequados ao seu ritmo e metas.
-  **Monitoramento da Alimentação:** Pelo mesmo app Nutrium, você poderá colocar suas refeições diariamente de modo que possa compara-las e ver a sua evolução de perto, e por meio do chat Nutrium poderemos trocar dúvidas e conquistas juntos diariamente!
-  **Comunidade Empoderada:** Faça parte de uma comunidade unida que compartilha desafios, vitórias e se apoia mutuamente.
-  **Sessões de Mentoria Ao Vivo:** Participe de sessões ao vivo com especialistas em emagrecimento para esclarecer suas dúvidas.

O QUE OFERECEMOS NO GRUPO DE EMAGRECIMENTO

-  Biblioteca Digital: Um diferencial para ter um emagrecimento saudável e duradouro é necessário ir além do comprometimento. Informações de qualidade e voltados para a sua individualidade estarão na sua biblioteca digital, onde encontrará dezenas de materiais como ebooks, aulas e outros, para desfrutar quando quiser e de modo Vitalício!!
-  Suporte 24h: Sempre prezamos pelo contato próximo como paciente em todo o processo, tirando dúvidas, ajustando o planejamento de acordo com a rotina do paciente, como também, a busca por uma melhor relação entre paciente e profissional.

Por Que Escolher Nosso Grupo:

- Resultados Duradouros: Nosso foco é ajudá-lo a alcançar e manter seus objetivos de forma sustentável.
- **Nosso programa tem a duração de 6 meses de tratamento, sendo incluídos as reuniões mensais em grupo, como também 1 consulta individual por mês para ver o progresso atingido durante o processo.**
- Motivação Constante: Mantenha-se motivado com nosso apoio contínuo e histórias inspiradoras de sucesso.
- Flexibilidade de Horários: Ajuste os treinos e interações de acordo com sua agenda.
- Pronto para transformar sua vida e atingir um novo patamar de bem-estar?

Cronograma do Grupo de Emagrecimento

Semana 1: Sessão de Introdução e Avaliação Inicial

-
- Dia 1:
 - Encontro Inicial Individual:
 - Boas-vindas ao grupo, apresentação dos membros.
-
- Objetivos e expectativas.
 - Apresentação do organizador do grupo.
 - Avaliação Inicial:
 - Pesagem e medição das circunferências corporais.
 - Discussão sobre os registros alimentares dos participantes.
 - Duvidas e recados.
-

Cronograma do Grupo de Emagrecimento

Semana 2: Nutrição e Plano Alimentar

- Dia 1:
 - Palestra Ao vivo/gravada sobre Nutrição:
 - Fundamentos da alimentação saudável.
 - Exploração de macronutrientes e micronutrientes.
 - Discussão e Planejamento Alimentar:
 - Revisão dos registros alimentares.
 - Planejamento de refeições saudáveis em grupo.
 - Estabelecimento de metas alimentares individuais.
-

Cronograma do Grupo de Emagrecimento

Semana 3: Atividade Física e Exercícios

- Dia 1:
 - Aula de Atividade Física no Emagrecimento
-
- Exercícios adequados para pessoas que estão começando ou retomando a prática.
 - Demonstração de exercícios básicos.
 - Compromisso de Atividade Física:
 - Estabelecimento de metas de atividade física semanal para os participantes.
-

Cronograma do Grupo de Emagrecimento

Semana 4: Gerenciamento de Estresse e Bem-Estar Mental

- Dia 1:
 - Sessão de Mindfulness e Relaxamento:
-
- Técnicas de relaxamento e meditação.
 - Discussão sobre a importância do equilíbrio mental durante o processo de perda de peso.
 - Compartilhamento de Estratégias:
 - Os participantes compartilham formas de lidar com o estresse sem recorrer à comida.

Seja protagonista da sua própria jornada de emagrecimento, estrelando o espetáculo da saúde e bem-estar! É hora de subir ao palco e conquistar a melhor versão de si mesmo!



@NUTRI.JESSICA_CHRISTY

Ficou com alguma
dúvida?
Me chame nas redes
sociais!



Compartilha com um amigo que precisa dessas informações!!

Faça a diferença e entre agora mesmo no grupo marcando um horário comigo.

www.onlinechristy.com

