



Gabinete de Psicologia Clínica

Rua dos Douradores, nº 11, 3º andar, sala 304 - 1100 - 203 Lisboa

Telm.: 934 081 113 | gabinete@anadurao.pt | www.anadurao.pt

www.anadurao.pt

Clinica Infantil
Clínica do Adolescente
Clínica do Adulto

Terapia
da Fala

Nutrição
Clínica

Psicologia
Clínica

Nutrição Clínica

Alimentação Saudável
SEM SEGREDOS!



Semeie hoje para colher
amanhã uma **VIDA SAUDÁVEL!**



Sabemos hoje que os alimentos que consumimos, além de essenciais à vida, devem proporcionar prazer e bem-estar. Por isso, ter uma boa alimentação é essencial para ter qualidade de vida. **Comer bem é fácil!** Não é preciso mudar radicalmente os hábitos alimentares, nem deixar de comer aquilo que nos dá prazer. Nutricionalmente, não existem alimentos bons, nem maus. Todos devem ser aproveitados como parte de uma dieta equilibrada. **O segredo está em variar e equilibrar as refeições de acordo com as suas necessidades energéticas.**

O melhor medicamento é uma boa alimentação!

- 🍏 Analizamos o seu **estado de saúde geral**
- 🍏 Calculamos o seu **índice de massa corporal**
- 🍏 Calculamos o **peso ideal** para o seu estilo de vida
- 🍏 Avaliamos o seu **nível de actividade física**
- 🍏 Damos-lhe a conhecer as suas **necessidades energéticas diárias**
- 🍏 Realizamos **planos e dietas alimentares à sua medida**
- 🍏 **Adaptamos os menus** segundo os seus gostos alimentares
- 🍏 Garantimos **hábitos alimentares mais saudáveis**
- 🍏 Realizamos **acompanhamento confidencial e aconselhamento personalizado**
- 🍏 **Actuamos em equipa multidisciplinar** (Psicologia, Nutrição, Terapia da Fala)

Consultas de Nutrição Clínica

- 🍏 **Avaliação Nutricional**
- 🍏 **Emagrecimento**
- 🍏 **Reeducação Alimentar**
- 🍏 **Intervenção nas Perturbações Alimentares**
- 🍏 **Nutrição Infantil**
- 🍏 **Nutrição na Gravidez**
- 🍏 **Nutrição na Amamentação**
- 🍏 **Nutrição Desportiva**
- 🍏 **Nutrição na Patologia**

(Obesidade e Excesso de Peso; Doenças Cardiovasculares e Gastrointestinais; Baixo Peso; Diabetes; entre outras)

Um plano especializado permite cobrir todas as suas necessidades nutricionais e energéticas, contribuindo para diminuir o risco de desenvolver doenças crónicas.