

Como funciona o acompanhamento

Feedback e Forma de contato : Para que seu objetivo seja alcançado é muito importante você me atualizar a cada 15 dias em relação à dieta. Peço 15 dias, pois realmente o corpo precisa se acostumar com a mudança na alimentação. Os 15 dias começam a ser contados 1 dia após a data de recebimento do plano. É de responsabilidade do cliente enviar o feedback após as 2 semanas.  **Feedback 15 dias:** Aqui você pode descrever o que melhorou e o que está funcionando no plano assim como dificuldades encontradas. Caso tenha alguma substituição que não consiga fazer, posso ajudar. Se a quantidade de comida parece estar inadequada (mais ou menos) é importante ressaltar. Enviar peso pelo app 

 **Feedback 30 dias:** Aqui deve ser feito o envio das fotos da mesma forma que as enviadas no início do plano para uma avaliação mais precisa, peso e medidas (caso tenha tirado) também é importante registrar. Caso o plano adquirido é o de 8 semanas você receberá uma nova distribuição de macronutrientes para o mês seguinte dependendo do resultado alcançado no mês, porém é de extrema importância que você tenha seguido os parâmetros estabelecidos no primeiro mês.

 **Individualização:** TODOS os planos são 100% individualizados. Isso não significa que os alimentos serão diferentes para todos ou os exercícios serão diferentes para todos. Existem exercícios e alimentos que considero essenciais para uma boa saúde e desenvolvimento muscular que recomendo à TODOS, salvo as pessoas com restrições alimentares. TODOS os planos e treinos são feitos por mim, Júlia Masotti. Mesmo de férias procuro responder o mais rápido possível à e-mails

O mais importante é você seguir um plano que **seja fácil e não algo que dificulte sua vida.**

Planos com ligação:

A ligação é feita após o preenchimento dos formulários enviados no seu perfil no [aplicativo](#) antes do início do programa e dura cerca de 30 minutos. A segunda ligação é feita após 15 dias.

Caso você não possua nenhum conhecimento sobre nutrição e procura um plano mais próximo ao presencial eu recomendo esse [programa](#).

