

NUTRIÇÃO PERSONALIZADA · SÃO PAULO

Uma relação mais leve com a comida começa aqui.

Planos alimentares construídos em torno da sua rotina, do seu paladar e da sua história — sem dietas restritivas, sem culpa, com acompanhamento próximo de verdade.

[Agendar primeira consulta](#)[Conhecer o método](#)

CRN-3 45.678 · 8 anos de prática clínica · Presencial e online



“Comer bem não é sobre restrição — é sobre constância, prazer e escolhas que cabem na sua vida.”

O MÉTODO

Um acompanhamento que evolui com você

Nada de plano genérico entregue em PDF. O seu programa é revisto a cada encontro, conforme o corpo — e a rotina — respondem.

01

Consulta de descoberta

Uma hora inteira para mapear sua história, exames, rotina, preferências e objetivos. É aqui que o plano deixa de ser genérico.

02

Plano alimentar vivo

Você recebe um programa realista, com substituições e opções para dias corridos — pensado para a sua cozinha, não para uma vitrine.

03

Acompanhamento contínuo

Retornos quinzenais ou mensais e suporte por mensagem entre consultas. Ajustamos o plano conforme o corpo responde.

ESPECIALIDADES

Onde posso te ajudar

Emagrecimento saudável

×

Perda de peso sustentável, sem efeito sanfona: estratégia construída sobre hábitos que você consegue manter — e não sobre força de vontade infinita.

Saúde intestinal

+

Imunidade & energia

+

Nutrição comportamental

+



QUEM TE ACOMPANHA

Dra. Marina Duarte

Nutricionista clínica formada pela USP, com pós-graduação em Nutrição Comportamental. Depois de anos atendendo em hospital, percebi que a maioria das pessoas não precisa de mais regras — precisa de alguém que traduza a ciência para a vida real delas.

Hoje, meu consultório é esse espaço: sem julgamento, com escuta e com um plano que muda quando a sua vida muda.

- CRN-3 45.678 · Nutricionista clínica
- Graduação em Nutrição — USP
- Pós-graduação em Nutrição Comportamental
- Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Comportamental



“Pela primeira vez em dez anos eu não estou ‘de dieta’. Estou só... comendo bem. A Marina mudou a forma como eu me enxergo à mesa.”

CAROLINA M.
paciente há 2 anos

Sua próxima fase começa com uma conversa.

A primeira consulta dura 60 minutos e é 100% dedicada a entender você. Sem compromisso com pacotes.

[Agendar pelo WhatsApp](#)

Resposta em até 24h úteis · Presencial (Pinheiros, SP) ou online



NUTRIVITA
NUTRIÇÃO PERSONALIZADA

Rua dos Pinheiros, 498 — São Paulo, SP
contato@nutrivita.com.br · (11) 99999-9999

[Método](#)

[Especialidades](#)

[Sobre](#)

[Instagram](#)

© 2026 NutriVita · Dra. Marina Duarte · CRN-3 45.678

Nutrição personalizada

Developed by CoreDot