Método **ROSE**

O que é o Método **ROSE**?

O Método ROSE tem como foco auxiliar a paciente a reprogramar a sua alimentação de uma maneira dinâmica e eficaz, para que a perda de peso ocorra de forma progressiva, sem aquele indesejável efeito sanfona.

Para quem é o Método **ROSE**?

O Método ROSE é um método de emagrecimento que desenvolvi para auxiliar mulheres que desejam reprogramar a alimentação, melhorar a disposição, recuperar a autoestima e eliminar de 6 a 12 quilos em 90 dias.

Para quem é o Método **ROSE**?

- Para mulheres que querem perder peso e tem dificuldades.
-
- Para mulheres que já tentaram várias dietas e tem reganho de peso.
- Para mulheres que estão cansadas de fazer uma dieta restritiva sem ter uma flexibilidade.
- Para mulheres que acham que não tem tempo para si mesmas.
- Para mulheres que seguem um plano de segunda a sexta e se perdem nos fins de semana.

Como funciona:

- Serão 6 consultas, quinzenais em 90 dias de acompanhamento.
- Vou aplicar ferramentas de coaching nutricional que irão te auxiliar durante o processo para mudança de hábitos e comportamento.
- Você terá acesso exclusivo ao aplicativo de consulta, com metas e diário alimentar fotográfico.
- As consultas serão presenciais ou online.
- Suporte via WhatsApp.
- Receitas fáceis e práticas para te auxiliar no dia a dia.

Clique em saiba mais.