

É muito difícil seguir a dieta da Medicina Tradicional Chinesa?



A dieta da Medicina Tradicional Chinesa tem como objetivo equilibrar o individuo como um todo e não foca apenas na redução de peso. Os cardápios são personalizados de acordo com a rotina de cada paciente. Em cada consulta trabalharemos um elemento da Medicina Tradicional Chinesa o paciente receberá uma lista com a relação de alimentos para tonificar o órgão que esta sendo trabalhado. O nutricionista enviará a dieta contendo os alimentos que precisam ser incluídos na dieta, mas tudo de acordo com a rotina e preferência alimentar de cada um. Em resumo o paciente passará por uma reeducação alimentar e conhecerá cada vez mais o seu corpo e os alimentos que te fazem bem, proporcionando bem estar, mais disposição e qualidade de vida. A redução do peso será uma consequência do equilíbrio alcançado através da Medicina Tradicional Chinesa.

Para maiores informações agende sua consulta com uma de nossas nutricionistas.