

CONSULTORIA INDIVIDUAL · PRESENCIAL

Coloco você no shape sem complicar *sua agenda.*

Dieta e treino num plano só,
feito pra sua rotina.

Nutricionista e Treinador Victor Hugo · @nutri.victorh



PARA QUEM É

Você sabe o físico que quer. Falta um plano que caiba na sua vida.

01 Quer emagrecer

Perder a barriga, desinchar, voltar a se sentir bem na roupa e na foto.

02 Quer ganhar massa

Mais músculo, mais forma, a roupa vestindo diferente. Forte de verdade, com fôlego e disposição para o dia a dia.

Mas a vida não ajuda:

- Imprevistos surgem, e a dieta não acompanha.
- Trabalho, família e a rotina tomam o tempo que seria do treino.
- Já recomeçou na segunda-feira mais vezes do que gostaria.

Por isso nada aqui é modelo pronto.

Dieta e treino partem do seu objetivo, do seu ponto de partida e da sua rotina, e são ajustados a cada feedback.

A IDEIA

Você não precisa administrar sozinho tudo o que envolve melhorar o seu físico.

Essa parte fica comigo.

Sozinho, você decide tudo: o que comer, como treinar, o que fazer quando a semana sai do plano.

Comigo, essas decisões deixam de ser suas.

Eu conduzo o processo com direção e clareza. Você sabe onde colocar o esforço e não precisa recomeçar a cada dificuldade.

COMO FUNCIONA

Primeiro eu entendo sua rotina. Depois, vem o plano.

Entendo seu contexto

Objetivo, histórico, rotina, preferências e o que já deu errado antes. Daí sai uma direção realista.

Junto dieta e treino

Um plano só, pensado para a semana que você tem, e não para a ideal.

Mostro como executar

Você sabe o que fazer, como fazer e onde colocar o esforço. Se usa alguma medicação prescrita, ela entra no planejamento.

Acompanho e ajusto

O que acontece na sua semana orienta os próximos ajustes. O plano muda com você.

Você não fica sozinho em nenhuma etapa.

Pelo WhatsApp, você fala direto comigo e tem resposta todos os dias. Surgiu dúvida, imprevisto ou dificuldade? A gente alinha o plano sem esperar a próxima consulta.



COMO ACONTECE · PRESENCIAL

Acompanhamento de perto, olho no olho.

O COMEÇO

ANTES DA CONSULTA
Formulário com histórico, objetivo e rotina.

NA CONSULTA
Avaliação e plano de dieta e treino entregue na hora.

EM 15 DIAS
Primeiro feedback e os primeiros ajustes.

O ACOMPANHAMENTO

Toda semana
Check-in rápido no início da semana.

A cada 15 dias
Feedback completo e ajustes no plano.

Todo mês
Consulta presencial para avaliar e definir os próximos passos.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Tudo o que você precisa, no mesmo lugar.

- Dieta e treino individualizados, num plano só.
- Consulta presencial todo mês.
- Feedback quinzenal com fotos de progresso.
- Check-in no início de cada semana.
- Mapa de Execução Diária: duas marcações por dia para enxergar sua consistência.
- Checklist de Preparação: organize a quinzena antes de ela começar.
- Correção de exercícios por foto ou vídeo.
- **Suporte direto comigo no WhatsApp.**



PLANOS

Escolha o tempo que a sua meta pede.

12 meses · Anual

MAIS TEMPO PARA EVOLUIR

Para mudar de patamar: um ano de estratégia passando por viagens, festas, mudanças de rotina e novos objetivos.

6 meses · Semestral

Para transformar o começo em hábito, com tempo para ajustar, evoluir e atravessar as semanas difíceis acompanhado.

3 meses · Trimestral

Para começar com direção: organizar a rotina, criar base e ver o plano funcionando na prática.

1 mês · Mensal

Para conhecer o acompanhamento na prática, com plano, consulta e feedback desde o primeiro mês.

Todos os planos têm a mesma entrega. O que muda é o tempo de acompanhamento. Depois da nossa conversa, envio por escrito a indicação do plano e o investimento.





QUEM VAI TE ACOMPANHAR

Eu já estive do outro lado.

Treino musculação desde os 15 anos. Por muito tempo, achei que bastava treinar. A alimentação ficava para depois.

Com o tempo, o corpo parou de dar conta do dia a dia. Faltava mobilidade, faltava fôlego, e eu não me sentia útil nem funcional. E com isso vieram os problemas de saúde: insônia, pressão alta, cansaço e falta de disposição.

A virada foi uma foto. Eu me olhei e não me reconheci. E percebi outra coisa: como cobrar constância dos meus alunos se nem eu conseguia seguir o que prescrevia?

O mais difícil não foi saber o que fazer.

Foi manter a rotina nas primeiras semanas, quando o esforço já existe e o resultado ainda não aparece. Organizei a alimentação, a musculação e o cardio num plano que cabia na minha agenda, e tive paciência.

Em um ano, foram 32 kg a menos.

Hoje a rotina se mantém no automático, e treino musculação, jiu-jitsu e corrida.

É isso que eu faço com você: monto uma rotina que você consegue manter e fico do seu lado justamente na fase em que a maioria desiste. Para que você não precise recomeçar nunca mais.

FEEDBACKS

Na palavra de quem já está comigo.

Estou gostando demais da consultoria. Muita atenção ao paciente, muita explicação. E o principal, que eu vejo, é que os erros comuns a muita gente, sao orientados. Não são erros de "ah, to com vontade de comer mais...", mas erros que envolvem falta de planejamento, falta de organização, palatibilidade de alimentos, dieta excessivamente cara... essas coisas que não dependem da forca de vontade, mas de outros fatores. E esses fatores só quem sabe corrigir é quem já errou, acertou e tem conhecimento técnico.

Zero arrependimentos. 21:51

Já fiz algumas idas e vindas com consultoria do Victor e com outros treinadores, porém de todos com o Victor foi onde obtive os melhores resultados. O Treino e alimentação são bem estruturados e vejo a preocupação dele em ir sempre se atualizando e mantendo um acompanhamento bem próximo com ajustes conforme minha evolução. O planejamento tem me ajudado bastante a manter disciplina, constância e foco nos resultados, esse trabalho ajuda demais a seguirmos em evolução.

Editada 11:27

Hoje

Muito obrigado, meu amigo. Conte sempre comigo. Estamos juntos nessa jornada. Bora pra cima! 🔥

13:53

Meu trabalho com ele fez muita diferença na minha vida. No ano passado, ele me ajudou a emagrecer e, mais do que isso, a entender como melhorar meus hábitos e organizar melhor minha rotina. Consegui evoluir bastante, alcançar resultados que eu buscava e me sentir mais confiante com meu corpo. Agora estou fazendo esse acompanhamento novamente, e é muito bom ter alguém que já conhece minha rotina e sabe exatamente onde preciso melhorar. O acompanhamento me ajuda a manter o foco, ajustar o que for necessário e continuar evoluindo em direção aos meus objetivos. Sou muito grata por todo o suporte e por saber que estou novamente no caminho certo!

14:04

Agradeço muitíssimo pela confiança. Conte sempre!

18:37

Se possível, gostaria de um feedback seu de como foi a sua consulta: o que achou do atendimento, se resolvi todas as tuas dúvidas e pontos que você trouxe à consulta, etc.

14:43

Achei bem claro e objetivo o atendimento, realmente como você tinha falado que seria focado na minha rotina, todos os pontos foram sanados, top de mais

14:46

Logo na primeira semana de acompanhamento eu já tava adaptado, “achando fácil” e comendo mais do que comi no ano passado todo.

E o melhor, já se foram 9kg em menos de 2 meses

14:19

PERGUNTAS FREQUENTES

Antes de você decidir.

“Minha rotina é corrida. E se eu não conseguir seguir?”

O plano parte da sua rotina, e não o contrário. Primeiro eu entendo seus horários e compromissos. Se surgir um imprevisto, você fala comigo pelo WhatsApp e a gente ajusta no mesmo dia, sem depender do feedback ou da próxima consulta.

“Não tenho muito tempo para ir à academia.”

O treino é montado com o tempo e a estrutura que você tem. Quando faz sentido, ele pode ser feito em casa, com o peso do corpo ou com os acessórios que você já tem. Também dá para trabalhar com um volume semanal de treino e cardio, sem dias fixos, para você encaixar nos dias e horários possíveis.

“Fico muito fora de casa. Não consigo pesar comida nem levar marmita.”

Praticidade, sim. Dieta livre, não. Você tem uma dieta base, com opções práticas para os dias corridos, como whey e frutas. Quando comer fora, a orientação é chegar o mais perto possível do que foi planejado. E, quando a balança não for possível, eu indico medidas caseiras.

“Já tentei outras vezes e acabei parando.”

Na maioria das vezes, o problema não foi força de vontade. Foi um plano que não se encaixava na sua vida e ninguém para ajustar quando a rotina mudou. Aqui, o ajuste faz parte do processo: check-in toda semana, feedback a cada 15 dias e contato direto comigo.

Se você chegou até aqui, já sabe que precisa mudar.

“Não tenho tempo” é o motivo mais comum para continuar adiando. E é exatamente o problema que a consultoria existe para resolver.

PRÓXIMO PASSO

Vamos conversar sobre a sua rotina.

O primeiro passo é uma conversa rápida comigo: você me conta seu objetivo, sua meta e quais são suas maiores dificuldades, e eu indico o plano que faz mais sentido para você.

01 Me mande uma mensagem no WhatsApp. Se recebeu este arquivo por lá, é só responder na mesma conversa.

02 Me conte seu objetivo e a sua rotina.

03 Receba por escrito a indicação do plano e o investimento.

Falar com o Victor no WhatsApp:

WhatsApp (81) 99594-7261

NUTRIÇÃO TREINO

VICTOR HUGO

Coloco você no shape sem complicar sua agenda.