

PHILLIPE SILVEIRA

Nutricionista Especializado em Obesidade, Performance e Longevidade

Seu corpo dá sinais quando algo está fora do eixo. A Nutrição Estratégica te ajuda a organizar o metabolismo com método, ciência e suporte real. Aqui, você tem clareza, plano viável e resultado possível.

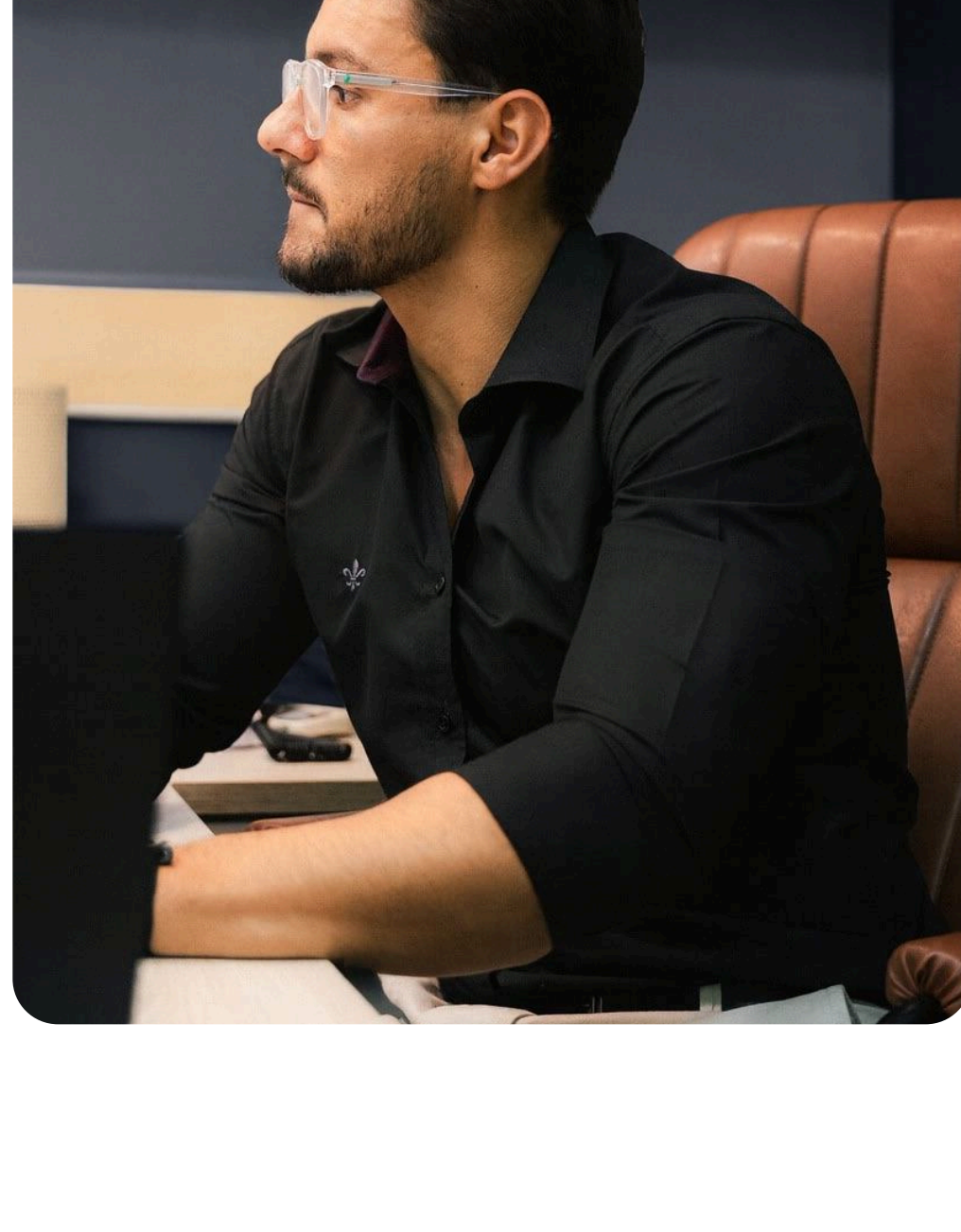
AGENDAR AVALIAÇÃO

DR. PHILLIPE SILVEIRA

Nutricionista para quem quer recuperar o controle da saúde com estratégia e resultado real

Sou Philippe Silveira, nutricionista clínico e esportivo. Comecei minha jornada aos 14 anos, buscando um corpo melhor, mas vivendo o ciclo das dietas restritivas. Depois de muitas frustrações, entendi que resultado de verdade precisa de estratégia. Hoje, ajudo adultos que querem melhorar a performance nos treinos e também aqueles que estão ganhando peso mesmo tentando se cuidar, especialmente quem convive com pressão alta, colesterol alterado, gordura no fígado, aumento da barriga, glicose elevada ou cansaço frequente. Tudo com ciência, escuta ativa e estratégia que funciona na vida real.

DÚVIDAS? FALE COMIGO.



MINHAS ESPECIALIDADES

Cada pessoa chega com uma história diferente. Por isso, minhas estratégias precisam ser personalizadas e adaptadas à realidade de cada um. A Nutrição Estratégica não é sobre fórmulas prontas, e sim sobre lógica, clareza e resultado possível.

Nutrição Estratégica: método que combina ciência, planejamento realista e ajustes constantes, feito para funcionar de verdade na sua rotina.



Nutrição Esportiva

Potencializar resultados nos treinos com alimentação que respeita a rotina e acelera a recuperação.



Nutrição Clínica Integrativa Funcional

Nutrição como ferramenta terapêutica para reduzir inflamações, regular hormônios e restaurar o intestino.



Nutrição e Longevidade

Prevenir doenças e manter vitalidade com estratégias nutricionais simples e sustentáveis



Obesidade e Síndrome Metabólica

Reverter sinais como pressão alta, glicose alterada e colesterol alto, reduzir a gordura abdominal, melhorar exames e recuperar o equilíbrio do corpo.

Quero agendar minha consulta

Quais resultados você pode esperar



Quero agendar minha consulta

O que os pacientes dizem



"Depois de anos tentando sozinho, finalmente entendi que não era falta de força de vontade, era falta de estratégia. O Philippe me mostrou um caminho que fez sentido e encaixou na minha rotina."

Carlos R., 47 anos, executivo



"Achei que sabia me alimentar bem, mas meu corpo não respondia. Com o acompanhamento do Philippe, minha energia voltou, meus exames melhoraram e meu espelho agradeceu."

Fernanda M., 38 anos, médica



"Passei anos me culpando pelo meu peso. O Philippe me ajudou a entender que meu corpo estava tentando me proteger. Hoje tenho autonomia, leveza e voltei a gostar de mim."

Juliana T., 42 anos, advogada



Últimas do Instagram

@phillipesilveiranutri



Escolha o plano ideal para você

A consulta muda. Mas a essência é a mesma: clareza, suporte e transformação real.

Tres formatos diferentes para atender sua realidade e seu momento. Todos com acompanhamento real, plano personalizado e suporte direto comigo



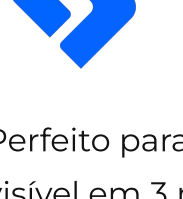
CONSULTA AVULSA ESTRATÉGICA

Ideal para quem quer entender na prática como funciona meu acompanhamento. Você já sai da primeira consulta com plano personalizado, orientações aplicáveis e 30 dias de suporte.

O que inclui

- ✓ 1 consulta (online ou presencial em Niterói)
- ✓ Plano alimentar individualizado montado ao vivo junto com você
- ✓ Ajustes ilimitados na dieta durante a vigência do plano contratado
- ✓ Suporte diário via WhatsApp
- ✓ Lista de compras, manipulados e suplementação
- ✓ Acesso ao app Webdiet com seu plano, orientações e muito mais
- ✓ Avaliação física por dobras cutâneas (para presenciais)

AGENDAR AGORA SUA CONSULTA →



PLANO AVANÇADO (TRIMESTRAL)

Perfeito para quem busca constância e resultado visível em 3 meses. Acompanhamento contínuo, ajustes finos e suporte próximo.

O que inclui

- ✓ 3 consultas em 90 dias (1 a cada 30 dias)
- ✓ Plano alimentar individualizado montado ao vivo junto com você
- ✓ Ajustes ilimitados na dieta durante a vigência do plano contratado
- ✓ Suporte diário via WhatsApp
- ✓ Lista de compras, manipulados e suplementação
- ✓ Acesso ao app Webdiet com seu plano, orientações e muito mais
- ✓ Avaliação física por dobras cutâneas (para presenciais)

MAIS DIFERENCIAIS SOBRE ESSE PLANO →



PLANO EVOLUÇÃO (SEMESTRAL)

Para quem quer transformação completa com suporte ampliado, prioridade e agilidade no atendimento.

O que inclui

- ✓ 6 consultas em 180 dias (1 por mês)
- ✓ Plano alimentar individualizado montado ao vivo junto com você
- ✓ Ajustes ilimitados na dieta durante a vigência do plano contratado
- ✓ Suporte diário via WhatsApp
- ✓ Lista de compras, manipulados e suplementação
- ✓ Acesso ao app Webdiet com seu plano, orientações e muito mais
- ✓ Avaliação física por dobras cutâneas (para presenciais)

MAIS DIFERENCIAIS SOBRE ESSE PLANO →

Perguntas Frequentes (FAQ)

Preciso fazer exames antes da consulta?

Não é obrigatório. Se tiver exames recentes, ótimo. Se não, peço os mais importantes após a primeira consulta, com base no que você relata.

Como são feitos os ajustes na dieta?

Você adapta o plano alimentar para a realidade dos EUA, Europa, etc.?

Como funciona o atendimento online?

O acompanhamento funciona mesmo à distância?

E se eu não conseguir seguir o plano?

Em quanto tempo verei resultados?

O que acontece se eu precisar remarcar a consulta?

E se eu quiser desistir do plano após o início?



Sua saúde é o seu maior patrimônio. Cuide dela com direção, clareza e estratégia.

Vamos dar o primeiro passo pra mudar sua saúde?

Nome Completo *

E-mail *

Whatsapp com DDD

Me conte com detalhes qual é o seu objetivo com a Nutrição.

Enviar Mensagem