AdaptAI Fit

PARA A CONSULTA DE RETORNO

7 perguntas pro seu retorno

Leve impresso ou no celular e anote as respostas na hora.

1. **O enjoo que eu tive é esperado nesta fase?**
   Diga em quais dias ele aparece e quanto dura.

2. **Minha dose continua ou muda?**
   E a partir de quando.

3. **Qual deve ser a minha meta de proteína por dia?**

4. **Posso fazer treino de força? Quantas vezes por semana?**

AdaptAI Fit

5 **O que fazer nos dias em que não sinto fome nenhuma?**

6 **Que sinal deve me fazer procurar você antes do retorno?**

7 **Quando vamos reavaliar o tratamento?**

Leve também: as datas e as doses de cada semana, e como você se sentiu (náusea, apetite e energia) semana a semana, não de memória.

AdaptAI Fit

O app guarda as doses e como você se sentiu; no Premium, exporta tudo em PDF para a consulta.

Baixar grátis na App Store

Estas perguntas ajudam a organizar a conversa. Quem orienta é o seu médico. O AdaptAI Fit acompanha o seu tratamento e não substitui orientação médica.