



Consultoria em Saúde Integrativa e Biohacking

renatonutri.com

Objetivo da Consultoria

Capacitar pessoas a conquistarem **alta performance física, mental e emocional**, por meio de um plano estratégico e personalizado baseado nos princípios da **Saúde Integrativa, Nutrição Funcional e Biohacking de ponta**.

A consultoria tem como objetivo promover a **otimização do organismo em todos os níveis**, restaurando e potencializando funções biológicas essenciais através de intervenções nutricionais, comportamentais, tecnológicas e terapêuticas baseadas em evidências.

Importante: Esta consultoria não é prescritiva.

Sobre o mentor

Renato Braga iniciou no Biohacking em 2020, acadêmico de Nutrição desde 2022, um dos principais expoentes do biohacking no Brasil.

Autor do livro *“Biohacking – Guia de Bolso”* e fundador da comunidade **Biohacking Brasil**, onde alia sua sólida formação com pesquisa em longevidade, performance e nutrição aplicada à performance e longevidade.

Seu objetivo é integrar evidências científicas, análise de marcadores biomédicos e protocolos inovadores para criar estratégias personalizadas de otimização física, cognitiva e emocional.

Sua missão hoje é tornar o conhecimento de biohacking acessível, seguro e eficaz, guiando cada mentorado rumo a níveis extraordinários de saúde e produtividade.

Como funciona a mentoria

Etapa 1: Pré-Avaliação (Diagnóstico Personalizado)

Antes da primeira sessão, você receberá um formulário para mapeamento completo: Hábitos, Alimentação, Atividade Física e Histórico de saúde. Será solicitado também, caso tenha, exames biomédicos, teste genético ou de microbioma.

Etapa 2: Meeting de Consultoria

Durante a primeira sessão de consultoria realizaremos a primeira revisão dos dados já consolidados, realizaremos um mapeamento dos hábitos, atividade física e alimentação com o objetivo de apontar hipóteses de melhoria. Nesta consultoria você será instruído a como melhorar os 4 pilares MOVIMENTO, ALIMENTO, PENSAMENTO e AMBIENTE, segundo o seu objetivo. Como monitorar seu desenvolvimento e criar biohacks fundamentais para a saúde e longevidade. Falaremos sobre: Higiene do Sono, Alimentação Funcional, Rotinas, Suplementação, Atividade Física, monitoramento, Informações fundamentais sobre microbiologia (mitocôndrias, microbioma), Gestão Emocional e Estresse, Respiração e Mindfulness, Otimização do ambiente entre outras informações essenciais.

Etapa 3: Acompanhamento

Após o meeting de consultoria você terá 30 dias (corridos) de acompanhamento, onde você poderá compartilhar evidências de seus novos hábitos, rotinas e eventuais dúvidas sobre o processo. O acompanhamento será feito via whatsapp.

Etapa 4: Meeting de Retorno - Finalização do Protocolo Personalizado

Após o fim da experimentação será agendado um novo meeting para a finalização do protocolo personalizado, alinhamento dos próximos passos e entrega do certificado.