

“Saúde e bem-estar são as principais preocupações”

Criada no início de 2013, a clínica de nutrição Alexandra Quaresma tem como objectivo educar as pessoas na manutenção de uma alimentação saudável.



A Clínica Alexandra Quaresma tem como serviço base a nutrição que assenta, essencialmente, num pilar de saúde e bem-estar. Licenciada em Ciências da Nutrição Ciências Farmacêuticas e com um Mestrado em medicinais naturais e com outras diversas formações ao longo da carreira, Alexandra Quaresma define-se como especialista em nutrição integrada. “A minha formação pautada de diversidade, ajuda-me a interligar vários conhecimentos em prol da saúde. Como tal, surgiu a definição de especialista em nutrição integrada”.

Sendo uma clínica moderna, dispõe de equipamentos tecnológicos que auxiliam no combate da gordura localizada e, de acordo com a proprietária, a segurança e a saúde dos utentes está em primeiro lugar, “pois só assim se consegue um bom re-

sultado final”, acrescenta. Procurando manter-se sempre actualizada no que às tecnologias diz respeito, Alexandra Quaresma oferece os mais variados serviços na clínica. As inovações nesta área passam por dois tratamentos especiais: o dermawave, que consiste no tratamento da celulite ou da gordura localizada mais persistente e resistente a outros tratamentos e exercício físico; e o renovaskin, uma tecnologia não invasiva, que actua em áreas específicas como o acne e as manchas na pele. Tendo em conta estes serviços, “a saúde e o bem-estar dos utentes são as principais preocupações que tenho ao aplicar os tratamentos”, afirma Alexandra Quaresma.

Papel do nutricionista na sociedade

O facto de vivermos numa sociedade consumista e onde o conceito de fast-food é adoptado por grande parte da população, faz com que “a profissão de nutricionista tenha as-

sumido uma posição de destaque na sociedade portuguesa”, afirma Alexandra Quaresma. O conhecimento científico adquirido por estes profissionais e as necessidades de saúde e bem-estar das populações fazem com que os nutricionistas tenham como principal papel “educar as pessoas na manutenção de uma alimentação saudável”.

Quando questionada sobre o comportamento alimentar das pessoas, a nutricionista afirma que “com o passar dos anos, a população está mais receptiva à educação alimentar, mas ainda existe uma grande confusão de como chegar a hábitos de uma alimentação saudável”. De acordo com a entrevistada, esta situação deve-se ao facto de muitas vezes as pessoas pensarem que seguir um caminho saudável na alimentação é complexo, mas, na maioria dos casos, são as próprias pessoas que complicam.

Lutar e crescer!

Sempre com o desejo de crescer e de apostar nas novas tecnologias para fazer evoluir os tratamentos e as ofertas da clínica, Alexandra Quaresma pretende, acima de tudo, “lutar contra a actual conjuntura económica e crescer para diversificar o leque de conhecimentos e serviços em função da saúde e do bem-estar”.



www.alexandra-quaresma.pt



LEIRIA
Rua Capitão Mouzinho
Albuquerque N.º 123 / 2.º D
2400-194 Leiria
Portugal
M: +351 967 907 445
T: +351 244 828 666

POMBAL
Rua Professor
Gonçalves Figueira, N.º 5
3100-485 Pombal
Portugal
M: +351 967 153 880
T: +351 236 213 259



ALEXANDRA
QUARESMA Especialista
em Nutrição
Integrada