

CONSULENZA NUTRIZIONALE

La prima visita (della durata di almeno 1 h) consiste nella valutazione dei fabbisogni nutrizionali ed energetici tramite:

- (1) Anamnesi fisiologica
- (2) Anamnesi alimentare
- (3) Rilevazione dei dati antropometrici (peso - altezza - circonferenze)
- (4) Stima della composizione corporea (acqua corporea totale - massa magra - massa grassa) mediante bioimpedenziometria

Qualora sia necessaria l'elaborazione di un piano alimentare, è previsto un secondo appuntamento (a distanza di massimo una settimana) durante il quale verrà consegnato il PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO e verranno fornite tutte le indicazioni e i consigli utili per poterlo seguire al meglio.

Di settimana in settimana, viene seguito l'andamento del peso tramite invio del valore, via email o sms.

A cadenza mensile vengono effettuate le visite di controllo durante le quali vengono misurati nuovamente i parametri antropometrici e la composizione corporea, per monitorare l'andamento del dimagrimento e rifinire il piano alimentare in base ai risultati ottenuti.

Il benessere psicofisico passa dalla tavola

**LA CONVENZIONE PREVEDE:
1ª VISITA + 1° CONTROLLO -DOPO UN MESE-
80 €**

Dott.ssa Silvia Volpi,

Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi della Tuscia, Dottorato di Ricerca in "Genetica e Biologia Cellulare", Master di II livello in "Dietetica e Nutrizione" presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, iscritta all'Albo dei Biologi, esperienza di tirocinio presso l'Ambulatorio di Dietetica del Policlinico A. Gemelli di Roma e di stage volontario presso lo Studio dei Medici Nutrizionisti "Migliaccio-Strumendo" di Roma, autrice della Rubrica "Mangiamo con coSCIENZA" della rivista "GustoSano" e titolare della Rubrica Nutrizionista della rivista "9 Mesi"

I controlli sono propedeutici per nuove visite complete [punti (3) e (4) e consegna di un piano alimentare adattato al nuovo stato nutrizionale e ottimale in termini di gestibilità, verso il raggiungimento del peso desiderato]

L'obiettivo delle visite non si limita esclusivamente al raggiungimento del peso ritenuto idoneo a quel particolare stato fisiologico e/o patologico ma anche e soprattutto al raggiungimento della consapevolezza di una sana ed equilibrata alimentazione, abbinata a uno stile di vita salutare.

**Dott.ssa Silvia Volpi - Biologa
Nutrizionista**

**Via Leonardo Murialdo n°32 (Viterbo)
Cell. 349/2614781**

Email: silvia.volpi@gmail.com

Si riceve per appuntamento