

# CONSULENZA NUTRIZIONALE

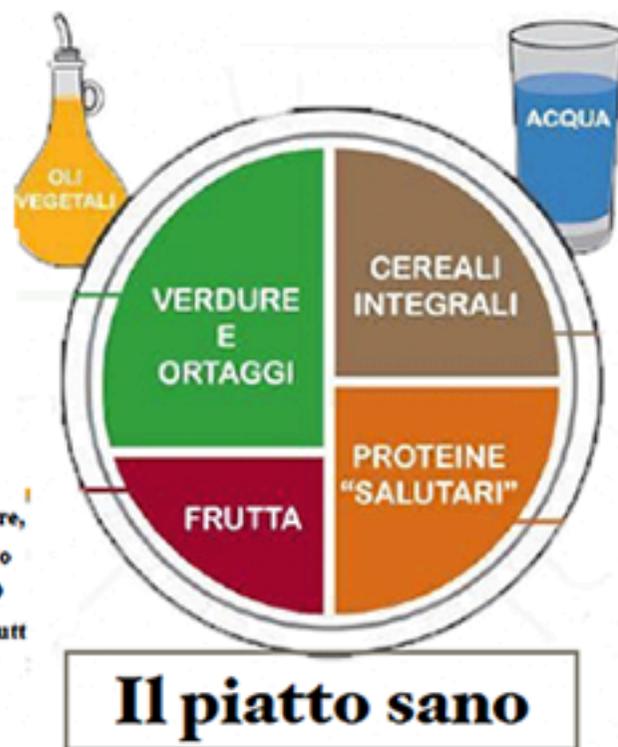
**NOVITA'**: l'attività di consulenza può avvenire in studio o in videochiamata

## Il benessere psicofisico passa dalla tavola

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.



**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,  
Esperienza di docenza, in corso, di Scienza degli  
Alimenti e Igiene Alimentare, presso gli Istituti  
Alberghieri.  
Autrice della Rubrica "MANGIAMO con coscienza"  
della rivista "GustoGano"*

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  
Nutrionista**  
Via Leonardo Murialdo n°32 (Viterbo)  
Cell. 349/2614781  
Email: [silvia.volpi@gmail.com](mailto:silvia.volpi@gmail.com)  
Si riceve per appuntamento