

# Prima visita Nutrizionale

La prima visita nutrizionale è un passo importante per comprendere le tue esigenze e per iniziare un percorso di miglioramento della tua alimentazione e del tuo benessere generale. In questa visita, ci dedicheremo a conoscerci meglio, a definire i tuoi obiettivi e a raccogliere tutte le informazioni necessarie per creare un piano alimentare efficace e personalizzato.

## Cosa aspettarsi dalla prima visita

### 1. ANAMNESI ALIMENTARE E INQUADRAMENTO DEL TUO STILE DI VITA:

- Discussione delle tue abitudini alimentari attuali.
- Valutazione delle tue preferenze, intolleranze o allergie alimentari.
- Analisi dei pasti quotidiani, degli spuntini e delle bevande

### 2. STORIA CLINICA E ANAMNESI PONDERALE:

- Raccolta di informazioni sulla tua salute generale, inclusi eventuali disturbi o condizioni mediche.
- Discussione di eventuali farmaci o integratori che stai assumendo.
- Valutazione della tua storia di peso e dei precedenti tentativi di dieta o cambiamenti alimentari.

### 3. VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA E DELLO STATO NUTRIZIONALE:

- Misurazione del peso, altezza e calcolo dell'indice di massa corporea (IMC).
- Misurazione della circonferenza vita, fianchi e altre aree specifiche, se necessario.
- Rilevamento delle pliche corporee.
- Analisi bicompartimentale mediante bioimpedenziometria.

### 4. OBIETTIVI NUTRIZIONALI:

- discussione e analisi degli obiettivi che intendi raggiungere e su eventuali indicazioni fornite al fine di impostare un programma alimentare che sia il più possibile in base alle tue esigenze di vita e lavorative.
- Consigli su come apportare piccoli cambiamenti per iniziare subito il percorso verso una migliore alimentazione.

## **Cosa portare alla prima visita dal nutrizionista?**

È consigliabile portare con sé al primo incontro:

- una copia delle analisi del sangue, possibilmente recenti;
- referto di diagnosi di patologie accertate eventualmente presenti;
- diario alimentare compilabile e scaricabile secondo indicazioni.

## **La consegna del piano alimentare: come e quando avverrà**

La consegna del Piano Nutrizionale Personalizzato avviene dopo pochi giorni dalla prima visita in un secondo incontro del tutto gratuito nel quale lo analizzeremo insieme fornendoti tutte le indicazioni necessarie per poter iniziare il nuovo percorso alimentare.

Inoltre viene messa a disposizione, per chi lo ritenesse più comodo, l'invio via email del piano nutrizionale e/o ancora tramite *app* consultabile giorno per giorno.

## **Prossimi passi**

Il percorso nutrizionale che stiamo per intraprendere insieme è composto da diverse tappe, ognuna delle quali ci avvicina ai tuoi obiettivi di salute e benessere. Non si tratta di un cambiamento improvviso, ma di un viaggio fatto di piccoli passi e obiettivi a breve termine. Insieme, stabiliremo queste tappe e lavoreremo per raggiungerle, rispettando i tuoi ritmi e le tue esigenze.

Per garantire che il percorso sia efficace e sostenibile, programmeremo dei check periodici. Questi incontri ci permetteranno di analizzare la tua situazione attuale, valutare i progressi e, se necessario, apportare modifiche al piano nutrizionale. Questo approccio ci consente di adattare il percorso alle tue esigenze, assicurandoci che tu possa raggiungere i tuoi obiettivi in modo graduale, sostenibile e duraturo.

Ricorda, non sei solo in questo cammino: sarò al tuo fianco in ogni fase, per supportarti e guidarti verso il benessere che desideri.

Il mio impegno è di fornirti un supporto continuo lungo tutto il percorso, assicurandomi che tu possa affrontare ogni fase con sicurezza e determinazione.