



alimentazione  
in equilibrio

## DIARIO ALIMENTARE

L'alimentazione è parte integrante dell'equilibrio psico-fisico di una persona: attraverso la corretta nutrizione è possibile garantire un benessere che si rinnova ogni giorno, e prevenire molte patologie croniche (come ad esempi sindrome metabolica, diabete, ipertensione...). Se non vuoi una consulenza con piano personalizzato, ma desideri solo avere un parere dietistico riguardo le tue abitudini attuale, questo è il servizio che fa per te!

Analizzerò il tuo diario alimentare di una settimana, chiedendoti alcune informazioni (età, peso, altezza, attività fisica praticata, disturbi accusati, obiettivi prefissati...).

Ti indicherò se valuto la tua alimentazione adeguata in termini di calorie, macronutrienti e timing dei pasti. Ti suggerirò se potrebbe essere efficace fare variazioni e, a grandi linee, verso quali orientarti in via preferenziale. Mi permetterò di segnalarti se, per gli obiettivi che ti sei prefissato, potrebbero essere utili consulenze di professionisti specifici (ad esempio: lo sai che molti problemi digestivi vengono risolti grazie a un fisioterapista osteopata? E che diversi disturbi intestinali possono essere ridotti ed eliminati con opportuna riabilitazione del pavimento pelvico?)

**Non verrà dato un piano alimentare personalizzato, non verranno indicate porzioni e frequenze di consumo, non verrà suggerita integrazione.**

**CONSULENZA DI ANALISI DEL DIARIO ALIMENTARE**

**50 €**

Arianna Rossoni  
Dietista  
Via del Donatore 14  
Villafranca Padovana

CONTATTI  
info@alimentazioneinequilibrio.it  
+ 39 347.50.54.458