



alimentazione
IN EQUILIBRIO

IL TUO EQUILIBRIO

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...).

QUESTO PERCORSO È ADATTO A CHI:

- Vuole migliorare il proprio stile alimentare
- Vuole correggere piccoli e grandi fastidi della vita quotidiana, attribuibili (anche!) a cause alimentari (emicrania, sonnolenza, carenza di energie dopo i pasti, appetito precoce...)
- Vuole ottimizzare l'alimentazione in base alla propria routine di allenamento
NB. Non seguo atleti agonisti!
- Vuole raggiungere un equilibrio dietetico che garantisca un effetto antinfiammatorio, anti-ageing a livello cellulare e preventivo di molte patologie metaboliche



LA DIETA È PERSONALIZZATA?

Assolutamente sì: la dieta varia a seconda di diversi fattori unici e soggettivi. Prima di elaborare il piano alimentare prendo numerosi dati anamnestici, se possibile visiono esami del sangue e rilevo le abitudini alimentari attuali della paziente. La dieta è personalizzata anche in base al fine che si vuole perseguire.



SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

Dipende da paziente a paziente. Le integrazioni eventualmente consigliate sono finalizzate a:

- Compensare carenze vitaminiche e minerali
- Supporto antinfiammatorio qualora necessario
- Supplementazione ai fini sportivi
- Miglioramento di piccoli fastidi accusati

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

IL PERCORSO PREVEDE ANCHE ABBINAMENTO AD ATTIVITÀ FISICA SPECIFICA?

Solo su richiesta: personalmente mi occupo solo del lato alimentare, ma collaboro con una personal trainer, Naila Sambugaro (naila.sambugaro@gmail.com), che esercita di persona a Cuneo, e segue anche attraverso coaching online. Insieme seguiamo diverse pazienti, con obiettivi diversi (dimagrimento, ricomposizione corporea, preparazione specifica offseason...): il suo percorso è distinto dal mio ma integrato ad esso: vale a dire che per informazioni su costi e modalità del suo servizio, è bene contattare direttamente lei. Io e Naila ci confrontiamo su ciascuna paziente per allineare piano di allenamento e piano di alimentazione, suggerendoti anche quando e come rinnovare la nostra consulenza per modifiche che ti permettano di raggiungere al meglio i tuoi obiettivi. Entrambe siamo convinte che alimentazione e sport debbano in primis supportare il tuo benessere e le tue energie: non proponiamo piani insostenibili sul lungo termine, perché privativi (dieta) o massacranti (sport).

Se sei già seguita da un personal trainer, o già hai una tua routine di allenamento, ti chiederò nello specifico in cosa consiste la tua attività fisica, di modo da adattare al meglio il lato nutrizionale.

SEGUI ANCHE PER DIMAGRIMENTO?

Dipende: valuto caso per caso.

Non seguo online per dimagrimento legato a pregressi patologici, binge, bulimia o DCA. Non seguo online per dimagrimento su richiesta di dieta chetogenica. Mi permetto di suggerire l'abbinamento a un piano di allenamento qualora lo ritenga importante ai tuoi fini (e mi permetto di segnalare se i workout che già esegui potrebbero non essere l'ideale per il raggiungimento dei tuoi obiettivi).

SEGUI ANCHE DIETE VEGETARIANE?

Dipende: valuto caso per caso.

SONO PREVISTE RICETTE SPECIFICHE E RIPARTIZIONE QUOTIDIANA DEI PASTI?

No. Il percorso prevede proposte personalizzate per colazione, pranzo, cena e spuntini: non consegno diete giorno per giorno perché non le ritengo efficaci, sostenibili e flessibili. Insegno tuttavia come adattare l'alimentazione proposta alle variabili della vita quotidiana e, in alcuni casi, fornisco ricette molto rapide e gustose per variare la colazione.



alimentazione
in equilibrio

IL TUO EQUILIBRIO

PREZZI E PERCORSI

Possiamo lavorare secondo tre diverse modalità:

ALIMENTAZIONE PER IL TUO EQUILIBRIO

La consulenza consiste in un percorso alimentare che modifichi le tue abitudini attuali per rendere più equilibrata la tua alimentazione. Il piano sarà sostenibile sul lungo termine, adattabile ai diversi contesti (viaggi, pasti fuori, etc) e tagliato su misura per te.

105 €

MODIFICHE AL PIANO ALIMENTARE DI BASE

Qualora, a distanza di tempo rispetto alla prima dieta, fossero necessarie delle modifiche al piano per variazione di alcuni fattori (attività fisica, turni di lavoro, etc), è possibile ricontattarmi per adeguare il piano di alimentazione.

65 €

ALIMENTAZIONE PER DIMAGRIMENTO

I percorsi di dimagrimento sono da valutare caso per caso. Scrivimi a info@alimentazioneinequilibrio.it dandomi qualche informazione riguardo la tua situazione: ti saprò dire se posso seguirti online e come potrebbe essere strutturata la nostra consulenza insieme.

Da valutare
assieme, dipende
da tipologia di
dieta, durata della
consulenza e
modifiche fatte nel
percorso insieme.

Ovviamente dopo l'invio del piano alimentare, rimango a disposizione per qualsiasi dubbio, domanda, richiesta o necessità.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458