



PERCORSO GRAVIDANZA

L'In gravidanza è opportuno adeguare la propria alimentazione al fine di "nutrirsi per nutrire".

I punti su cui ci si concentra sono:

- Eliminazione di alimenti non adeguati in gravidanza (cibi crudi, alcolici, etc)
- Miglioramento dell'assetto nutrizionale in base all'epoca gestazionale
- Miglioramento di sintomi della gravidanza (nausee gravidiche, disgusto per certi alimenti, predilezione di altri, gastrite, stitichezza...)
- Prevenzione del diabete gestazionale



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.



SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

Generalmente no, se già si sta assumendo acido folico.

Le integrazioni eventualmente consigliate sono finalizzate a:

- Compensare la necessità di acido folico (qualora non sia ancora assunto)
- Ottimizzare l'apporto di ferro in caso di bassi valori di emoglobina e/o ferritina
- (Dalla 35^a settimana) Integrazione di fermenti lattici specifici per la preparazione del canale vaginale al parto



alimentazione
in equilibrio

PERCORSO GRAVIDANZA

PREZZI E PERCORSI

Possiamo lavorare secondo due diverse modalità:

PACCHETTO GRAVIDANZA COMPLETA

Il pacchetto prevede

- Il cambiamento della dieta nel primo, secondo e terzo trimestre, in relazione alla variazione dei gusti e dei fabbisogni di nutrienti.

150 €

ALIMENTAZIONE PER CIASCUN TRIMESTRE

Se ti rivolgi a me a gravidanza già iniziata da qualche mese, posso aiutarti a ottimizzare la tua alimentazione in base all'epoca gestazionale.

75 €

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