

SUPPORTO ORMONALE (e alla fertilità) PER LA DONNA



alimentazione
IN EQUILIBRIO

L'equilibrio psico-fisico di una donna dipende, almeno in parte, alla regolarità con cui vengono secreti gli ormoni sessuali, da cui dipende il ciclo mestruale. Un ciclo regolare e ovulatorio, senza una sindrome premestruale particolarmente debilitante, rispecchia una buona secrezione di estrogeni e progesterone, a cui è connesso il benessere femminile nel suo significato più completo. Ad esempio, cicli anovulatori o fase luteale (post-ovulatoria) breve sono correlati a maggior ritenzione di liquidi, accumulo di peso a livello di cosce e glutei, minor energia mentale, maggiori tempi di recupero dopo lo sport e diminuzione della libido.

CHE RUOLO HA L'ALIMENTAZIONE?

E' possibile supportare l'equilibrio ormonale, e correggere sintomi legati a condizioni di disequilibrio, anche grazie alla corretta alimentazione.

Nutrirsi in armonia permette di:

- Diminuire la sindrome premestruale (sia a livello di dolore fisico che a livello emotivo)
- Aumentare le possibilità di ciclo ovulatorio, con miglioramento delle energie fisiche e mentali e aumento della libido
- Ottimizzare percorsi di dimagrimento e di ricomposizione corporea, in relazione ad eventuali specifiche sessioni di allenamento
- Qualora si stesse ricercando una gravidanza, migliorare le possibilità di ovulazione e preparare il corpo ai faticosi nove mesi

ATTENZIONE. In caso di amenorrea ipotalamica non garantisco che mi sia possibile attivare la consulenza online: se sono presenti DCA o DCA-borderline, le visite ambulatoriali sono strettamente necessarie.

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

SUPPORTO ORMONALE (e alla fertilità) PER LA DONNA



alimentazione
in equilibrio



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.



PRESCRIVI FARMACI?

Assolutamente no! Sono una dietista, non posso in alcun caso prescrivere farmaci.



SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

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

- Compensare carenze vitaminiche e minerali
- Supporto antinfiammatorio qualora necessario (ad esempio per sindrome premestruale)



E' POSSIBILE SEGUIRE IL PIANO DI ALIMENTAZIONE ANCHE SE SI STESSERO ASSUMENDO FARMACI ORMONALI PER IL CICLO?

Sì: in questo caso la dieta sarebbe finalizzata sia a contrastare eventuali effetti collaterali dei farmaci, sia a supportare la terapia per il fine a cui è stata prescritta (induzione ovulazione, terapia progestinica, etc).



SEGUI ANCHE PER PROBLEMI LEGATI ALLA MENOPAUSA?

Assolutamente sì!

Arianna Rossoni
Dietista
Via del Donatore 14
Villafranca Padovana

CONTATTI
info@alimentazioneinequilibrio.it
+ 39 347.50.54.458

SUPPORTO ORMONALE (e alla fertilità) PER LA DONNA



alimentazione
in equilibrio

PREZZI E PERCORSI

Possiamo lavorare secondo due diverse modalità:

ALIMENTAZIONE PER IL SUPPORTO ORMONALE/PER LA FERTILITÀ

La consulenza consiste in un percorso alimentare che ti aiuti per lo specifico problema endocrino per cui mi consulti. Tieni conto che l'alimentazione proposta dovrebbe essere seguita per almeno 2-3 mesi (o 2-3 cicli, se il mestruo è presente) per valutare effettivamente quali miglioramenti abbia donato.

120 €

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 €

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