



Proposta di percorso nutrizionale individuale

- 1) Si compila un **questionario di anamnesi** (per rilevare condizioni fisio-patologiche, stile di vita, abitudini e gusti alimentari) e il diario alimentare.
- 2) Si riconsegnano (qualche giorno prima dell'incontro), se possibile via e-mail, i documenti compilati, allegando copia di documentazione medica con diagnosi accertate di malattie, **analisi del sangue recenti (3-6 mesi)** ed eventuali diete seguite in passato.
- 3) Durante il **primo incontro** (circa 1 ora e 30) verranno effettuati:
 - Colloquio per capire abitudini alimentari, stile di vita e consapevolezza alimentare.
 - Eventuali misure antropometriche (solo se necessarie e se ci si sente a proprio agio).
- 4) Dopo circa 10-15 giorni verranno inviate le **indicazioni** personalizzate proprio stile di vita comprendenti linee **di nutrizione** (tipologia di schema alimentare da valutare insieme) **e di benessere**. Non prescrivo diete drastiche!
- 5) Negli **incontri successivi** (30 minuti - 1 ora), verranno effettuate modifiche accordate via via che il corpo e la mente si adattano ad uno stile di vita migliore per sé stessi (e se dovessero sorgere delle preferenze differenti).
- 6) Infine, se e quando si ritenga necessario, si potrà lavorare con discussioni ed esercizi pratici per arrivare a **nutrirsi in maniera consapevole, flessibile e più libera dagli schemi**. Si può sempre proseguire il percorso con un approccio nutrizionale "più salute e meno schemi":
<https://nutrirsii.wixsite.com/nut-r/percorso-nutrizionale-ri-trovarsi>

Note: Gli incontri successivi al primo possono essere effettuati ogni 3-4 settimane e diluiti nel tempo fino ad un ultimo incontro in cui si deciderà di terminare il percorso, sia perché si è raggiunto l'obiettivo prefissato sia perché non è sostenibile per sé stessi proseguire. È comunque possibile, in caso di periodi complicati, interrompere gli incontri e riprenderli in un momento successivo.

Nutrirsi per ritrovarsi - sito web: <https://nutrirsii.wixsite.com/nut-r>

Giorgia - e-mail: nutrirsii.ritrovarsi@gmail.com - tel: +39 329 923 90 29

Iscrizione ONB PLV_A4179 - P.IVA 02609140039