



Proposta di percorso nutrizionale *Ri-Trovarsi*

- 1) Si compila un **questionario di anamnesi** (per rilevare condizioni fisiopatologiche, 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):
 - o Il colloquio mira, quindi, a capire abitudini alimentari, stile di vita, consapevolezza alimentare, obiettivi a cui dare priorità e che siano **realisticamente raggiungibili** al momento presente.
- 4) Alla fine del primo incontro, si farà il punto degli argomenti toccati e si procederà **a piccoli passi**. NON verrà prescritta una dieta, ma se necessario (per sentirsi più a proprio agio) si potrà iniziare con uno schema alimentare flessibile costruito insieme durante i primi incontri.
- 5) Negli **incontri successivi** (30 minuti - 1 ora), si lavorerà (senza giudizio) con osservazioni, letture, discussioni ed esercizi pratici per arrivare a **nutrirsi in maniera consapevole, flessibile e più libera dagli schemi**. Gli **strumenti e i metodi** utilizzati in un percorso con approccio gentile possono essere vari. Approfondisci qui: <https://nutrirsii.wixsite.com/nut-r/percorso-nutrizionale-ri-trovarsi>

Note: Gli incontri successivi al primo possono essere effettuati ogni 2-3 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: nutrirsi.ritrovarsi@gmail.com - tel: +39 329 923 90 29

Iscrizione ONB PLV_A4179 - P.IVA 02609140039