

CONSULENZA NUTRIZIONALE

Durante le consulenze nutrizionali **verrà elaborata insieme al paziente una strategia per trattare e risolvere il problema del Sovrappeso, dell'Obesità o dei Disturbi Alimentari** senza incorrere nel rischio di instaurare un rapporto conflittuale con il cibo ma attraverso un lavoro di:

- analisi e corretta informazione sui fattori che influenzano il peso corporeo (Genetici, Ambientali, Socio-culturali e Individuali), valutando la possibilità di poterli modificare e le modalità per farlo;
- informazione sulle necessità nutritive dell'organismo e su come soddisfarle con un'alimentazione corretta e bilanciata che tenga conto delle proprie preferenze alimentari e dei propri gusti con criterio e moderazione e qualora le condizioni fisiologiche lo permettano;
- riabilitazione ad una corretta percezione dei segnali corporei di fame e sazietà che molto spesso vengono alterati con l'esecuzione di diete restrittive;
- monitoraggio nel tempo della propria alimentazione e del proprio stile di vita con particolare attenzione all'attività fisica;

Il tutto da realizzare valorizzando e sfruttando con fiducia le proprie risorse personali per raggiungere e mantenere il risultato nel tempo.