

---

# Consulenza Nutrizionale Basic

---



Comprende due incontri a distanza di circa 20-30 gg l'uno dall'altro:

-Durante il primo incontro viene effettuata un'anamnesi, spiegato in modo chiaro (con l'ausilio di slides) come e cosa mangiare, valutata la composizione corporea e l'indice di attività fisica, concordato obiettivi e sviluppato il piano nutrizionale personalizzato.

- Durante il secondo incontro viene valutata la compliance alla dieta, rilevate le misure antropometriche per apprezzare i progressi fatti, affrontati e risolti eventuali problematiche correlate alla gestione quotidiana della "dieta". Viene poi rimodulato il piano nutrizionale e illustrato il metodo "ad occhio" che consente di seguire la "dieta" in modo più semplice e libero.

E' sempre possibile restare in contatto tramite e-mail, WhatsApp, telefono o altro per avere un supporto pratico e motivazionale nella gestione della dieta.

Per ulteriori informazioni può tranquillamente contattarci.