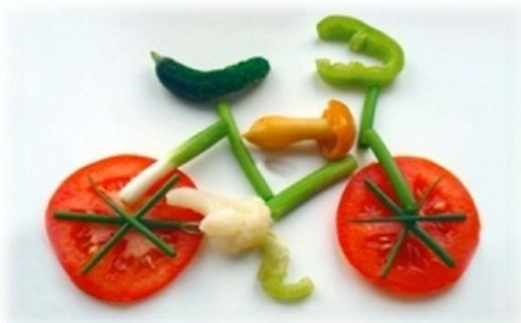


La parola **dieta** dal greco *δίαιτα*, *diaita*, e significa «**modo di vivere**».



Il percorso non prevede la prescrizione di una dieta restrittiva (fatta eccezione per particolari patologie), ma si concordano **obiettivi realistici e raggiungibili**.

Durante i colloqui si insegnano le **regole** per uno **stile di vita salutare** e le strategie per **gestire** le occasioni che portano a **mangiare in eccesso**.



Le **spese** per il percorso nutrizionale sono **detraibili** al momento della dichiarazione dei redditi, pari al **19%** della spesa.



Dott.ssa Sara Biondi
Dietista

331.7824636 – info@sarabiondi.com

www.sarabiondi.com

La dott.sa Sara Biondi riceve su appuntamento a **Rimini** e provincia, **Forlì** e provincia.

Dott.ssa Sara Biondi
DIETISTA



Una risposta personalizzata
ai problemi di peso

Laureata in Dietistica con lode presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Bologna, specializzanda in sicurezza alimentare e promozione della salute, presso Università degli studi di Milano.

Master in disturbi del comportamento alimentare ed obesità, presso l'Istituto Miller di Genova.

Da diversi anni collabora con centri di nutrizione clinica ed obesità e poliambulatori medici, dove **si occupa** :

- Sovrappeso ed Obesità nell'adulto e nel bambino
- Disturbi del comportamento alimentare
- Alimentazione vegetariana
- Alimentazione nelle patologie cardiovascolari, metaboliche, gastrointestinali e renali
- Ovaio policistico, menopausa
- Gravidanza ed allattamento
- Allergie ed intolleranze alimentari
- Educazione alimentare
- Sportivi (Amatoriali e Agonisti)



La legge lo definisce *“l'operatore sanitario competente per tutte le attività finalizzate alla corretta applicazione dell'alimentazione e della nutrizione, compresi gli aspetti educativi e di collaborazione alla attuazione delle politiche alimentari”* (Decreto Ministeriale 14/09/1994).



Il dietista è un professionista specializzato, che si occupa di **promuovere** e **curare l'alimentazione** e la nutrizione in situazioni fisiologiche e patologiche, con l'elaborazione di piani dietetici terapeutici personalizzati (su prescrizione medica attestante la diagnosi)

Prima visita: anamnesi ponderale ed alimentare, misurazioni antropometriche e circonferenze corporee, calcolo dell'indice di massa corporea, del metabolismo basale, del dispendio energetico. Varia **dai 45-60 minuti** a seconda delle problematiche e dei dati eventualmente già a disposizione (*in accordo con il medico curante si richiedono analisi del sangue e delle urine*).

Secondo incontro: consegna dello schema alimentare personalizzato e spiegazione dei pasti quotidiani, delle possibili alternative e delle ricette.

Controlli successivi: rappresentano la parte fondamentale del percorso, durante i quali verranno discussi gli obiettivi raggiunti e le difficoltà e saranno stabiliti di volta in volta insieme.

