

Buongiorno,

Qualche informazione e indicazione utile in vista del nostro primo incontro.

La prima visita durerà circa 1h cercheremo di capire il tipo di approccio dietoterapico più adatto a Lei misurando il peso e, se necessario, circonferenze corporee. Inoltre, analizzeremo la sua composizione corporea mediante un bioimpedenziometro. Questa analisi non invasiva, indolore e rapida necessita:

- mano e piede destro scoperti (sconsigliato l'uso dei collant)
- non avere creme o olii su mano e piede perché verranno applicati due elettrodi
- non aver svolto attività fisica nelle 12 ore antecedenti visita
- non avere la febbre
- non bere per almeno un'ora e mezza antecedente alla visita

Se possibile portare con sé le più recenti analisi del sangue, i parametri più rilevanti sono:

- emocromo
- glicemia
- emoglobina glicata
- insulinemia
- creatinina
- filtrato glomerulare
- funzionalità epatica
- assetto lipidico (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi)
- funzionalità tiroidea
- vitamina D, vitamina B12, folati
- ferro e ferritina

Dalla ricezione di questo documento consiglio di compilare il diario alimentare per un periodo di circa 7 giorni che trova nella pagina successiva (fac-simile giornaliero) per avere un'idea delle sue abitudini alimentari al fine di redigere un piano alimentare personalizzato preciso e adatto a tutte le sue esigenze.

N.B il piano alimentare ha solo scopo di capire le sue abitudini per stilare un piano alimentare cucito sulle sue esigenze, non ha **ovviamente** valore giudicante. Compilare il diario alimentare è uno strumento molto utile, ma ha carattere facoltativo.

In attesa di incontrarla le porgo i miei più cordiali saluti, a presto.

Dott.ssa Silvia Francesca Teisa
Biologa nutrizionista
Personal Trainer e Insegnante di Yoga
N.albo PLV_A3683
+39 345 46 58 292
teisa.latuanutrizionista@gmail.com



<i>DATA</i>	<i>ora e luogo</i>	<i>cosa ho mangiato e con chi ho mangiato</i>	<i>cosa ho bevuto</i>	<i>come mi sono sentito/a dopo il pasto</i>	<i>attività fisica</i>
<i>Colazione</i>					
<i>Spuntino</i>					
<i>Pranzo</i>					
<i>Spuntino</i>					
<i>Cena</i>					