



Percorso Evoluzione Vegetale

approccio guidato ad
un'alimentazione vegetale



Dott.ssa Silvia Francesca Teisa



Vorresti avvicinarti
all'alimentazione vegetale

ma non sai come fare?

- Ti ritrovi con tante domande e poche risposte?
- Paura di avere delle carenze?
- Persone vicino ti fanno venire dubbi sulla tua scelta?
- Paura di sacrificare la socialità?
- Non sai che proteine mangiare?

SE TI RITROVI IN QUESTE DOMANDE ALLORA
QUESTO È IL PERCORSO PER TE





Vegetale è facile

Quando si parla di alimentazione vegetale, la prima cosa che salta in mente è quanto sia difficile seguirla



In realtà è più facile di quel
che pensi, basta qualche
piccolo accorgimento per
avere un piano alimentare
sano e bilanciato!

Ma sarà un percorso lungo?



P L A N T

B A S E D

DIPENDE DA TE!

Ogni situazione è personale

Ognuno ha un diverso punto di partenza

Ognuno ha i suoi tempi



Non c'è il tempo giusto, c'è il tuo tempo!

Puoi iniziare a qualsiasi età



Qualunque sia il tuo desiderio,
l'alimentazione vegetale non è sconsigliata
in nessuna delle fasce di età
può essere compatibile anche in presenza
di diverse patologie.



Cos'è Evoluzione Vegetale?

Un percorso che comprende:

Una prima visita nutrizionale + 2 controlli a distanza di un mese circa

Piano Alimentare Personalizzato

Supporto costante su whatsapp 7/7

Possibilità di chiamata ogni due settimane per rapido check

Eventuali pdf che ti possono aiutare nel percorso di transizione all'alimentazione vegetale





*Hai altri obiettivi
oltre a mangiare
vegetale?*

Possiamo creare insieme
un piano alimentare
adatto a più esigenze

↘ così che tu possa
apprezzare un nuovo
benessere a 360°!

Hai capito bene...

**LO CREIAMO
INSIEME**

Come?



COME SI SVOLGE LA PRIMA VISITA?

Durerà circa un'ora

Parleremo di te, dei tuoi desideri, del tuo storico, di cosa ti ha portato fino a qui

Analizzeremo la valutazione antropometrica (peso, altezza ed eventualmente le circonferenze)

Faremo un'analisi della tua composizione corporea attraverso strumentazione specifica

Costruiremo il tuo piano alimentare INSIEME



Cos'è l'analisi della composizione corporea?

Valuta le diverse componenti del corpo umano: la massa grassa, la massa magra, la massa ossea e la massa idrica.

A cosa serve?

- Valutazione della forma fisica
- Monitoraggio durante il dimagrimento
- Ottimizzazione delle prestazioni sportive
- Gestione del peso
- ...e non solo!

è rapido e indolore!



E i controlli?

Durano circa 30 min

Monitoriamo i progressi ottenuti

Modifichiamo insieme il piano alimentare in caso di tue richieste

Rifaremo un'analisi della tua composizione corporea per confrontare i dati rispetto l'analisi precedente

Focus sui tuoi dubbi e difficoltà per superarle insieme



Dove si svolge il percorso?



In sede a Torino



Online

Durante il percorso online
riceverai lo stesso
supporto, aiuto e risultati
che in sede!!

E dopo i 3
incontri?



Potrai **rinnovare nuovamente** il
percorso **oppure continuare con le**
singole sedute fino a quando tu ne
avrà bisogno!

Hai ancora dubbi?

Prenota una chiamata conoscitiva
gratuita per capire come e se ti
posso aiutare!

CLICCA QUI PER PRENOTARE LA
CHIAMATA CONOSCITIVA
GRATUITA!

