



EDUCAZIONE ALIMENTARE O CONSIGLI ALIMENTARI

Educazione alimentare:

Si tratta di incontri di educazione alimentare rivolti a chi desidera correggere la propria alimentazione per imparare a mangiare meglio o mettere ordine nelle proprie abitudini alimentari. Non prevede la stesura di una dieta personalizzata grammata ma la consegna con indicazioni di sana e corretta alimentazione (es. metodi di cottura, cosa comprare al supermercato, come conservare i cibi ecc..)

Consigli alimentari:

Servizio rivolto a chi ha la necessità di correggere il proprio stile alimentare perché soffre di una determinata patologia (accertata dal medico curante) e vuole apportare modifiche alla propria alimentazione (cosa mangiare, come cucinare, quali cibi sono da preferire e quali da limitare ecc..) ma non desidera un vero e proprio piano nutrizionale o dieta.

La durata per entrambi i servizi è di circa 40 minuti.

EDUCAZIONE ALIMENTARE O CONSIGLI ALIMENTARI + ANALISI DI COMPOSIZIONE CORPOREA

Per chi necessita di consigli alimentari/educazione alimentare e desidera inoltre conoscere la propria composizione corporea (stato di idratazione, chili di massa magra, chili di massa grassa....) senza però desiderare una dieta personalizzata.

INCONTRI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE DI GRUPPO

Sono seminari/ciclo di incontri su argomenti di sana e corretta alimentazione di carattere generale. Al momento non ce n'è nessuno attivo. Se ti interessa questo servizio richiedi informazioni scrivendo a vb.nutrizionista@gmail.com e sarai informato non appena si attiva tale servizio o clicca "mi piace" sulla pagina Fb "Dott.ssa Veronica Borghi" e riceverai la notifica quando si sta per attivare un nuovo seminario.