

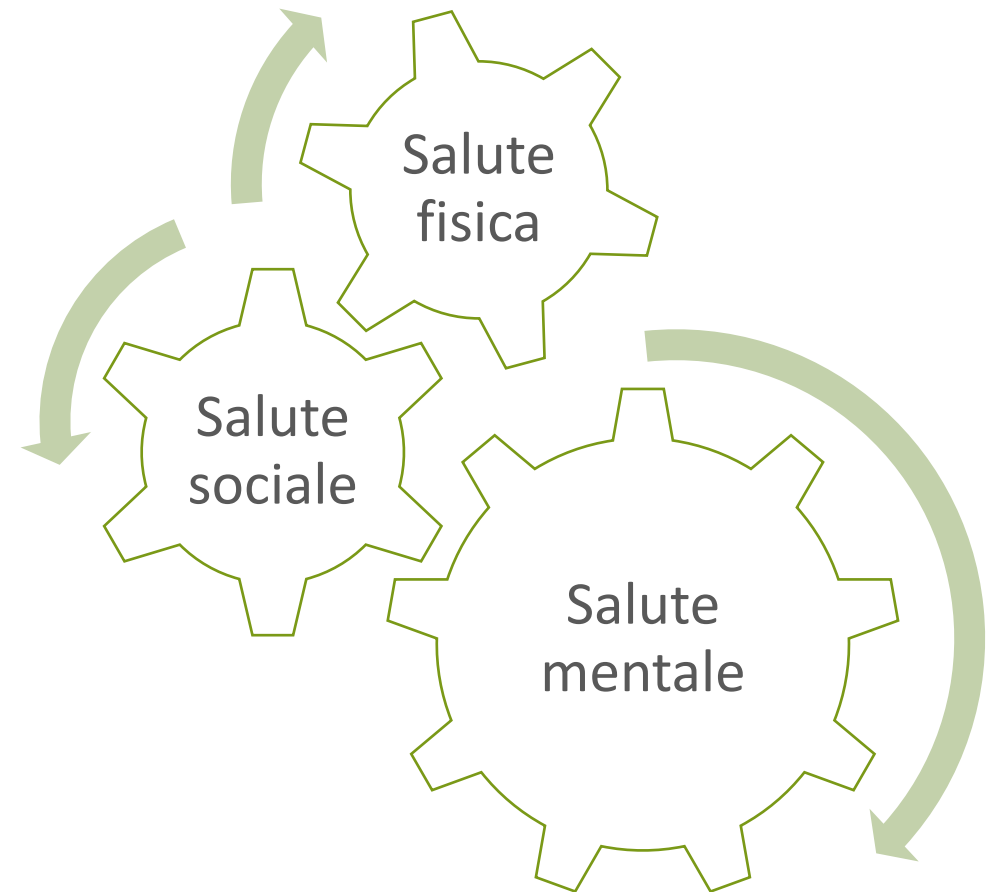
MENS SANA IN
CORPORE SANE

Dott.ssa Susanna Pedretti - Biologa
Nutrizionista

SALUTE = BENESSERE (OMS)

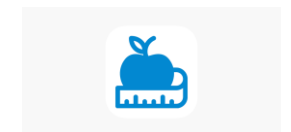
- SALUTE FISICA
- SALUTE MENTALE
- SALUTE SOCIALE

La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità.
(OMS, 1948)



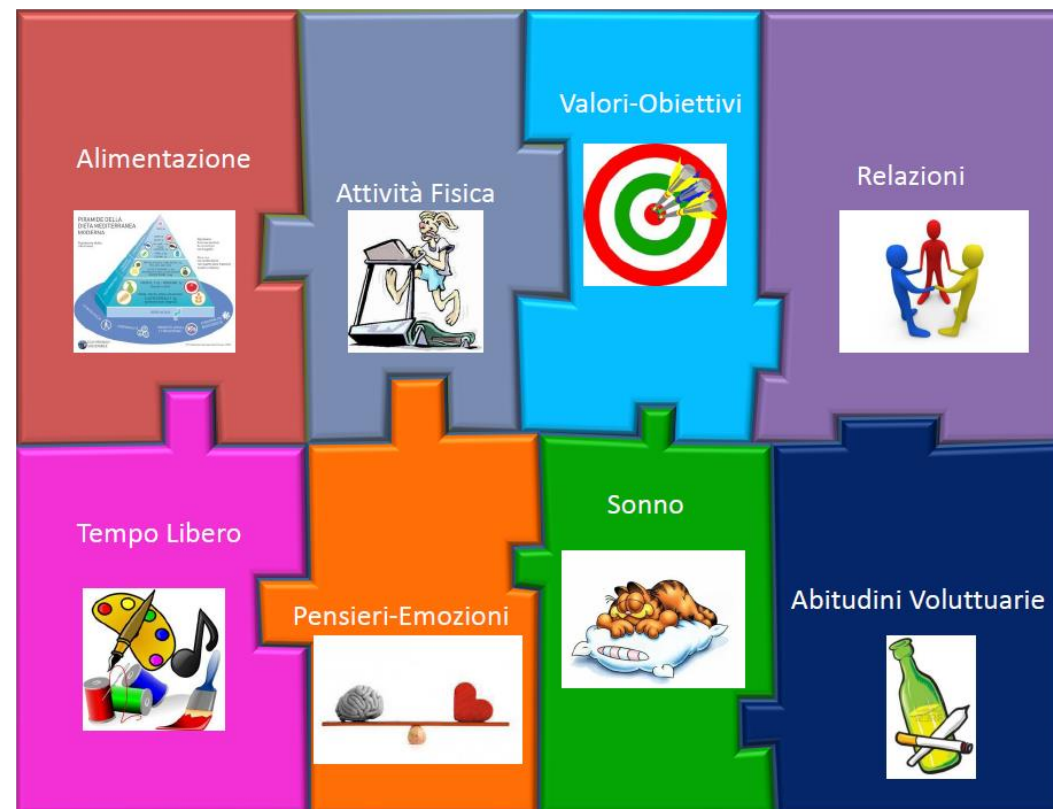
NUTRIZIONISTA

- INDAGINE NUTRIZIONALE
- ANAMNESI PERSONALE
- VALUTAZIONE DEL PROPRIO BMI
- STESURA DI UNA DIETA PERSONALIZZATA
- STESURA DI UN PIANO DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO
- MAGGIORE FLESSIBILITA' E FACILITA' DI UTILIZZO GRAZIE ALL APP SEGUI-MI



GARANZIA DEL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI GRAZIE ALLA SOLUZIONE INTEGRATA DEI TRE PUNTI

1. EDUCAZIONE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
2. EDUCAZIONE AD UNA SANA ATTIVITA' FISICA
3. RAGGIUNGIMENTO DEI PROPRI OBIETTIVI ATTRAVERSO SESSIONI DI COACHING



BIOLOGA NUTRIZIONISTA



NUTRIZIONE

SUSANNA PEDRETTI

Biologa Nutrizionista

+39 3383683759

pedretti.susanna@gmail.com

