

# Biologa Nutrionista

Dott.ssa Sara Malvaioli

*...non voglio parlare solo di cibo, ma di  
persone che mangiano...*

## PRIMO INCONTRO

- Valutazione dello stile di vita
- Valutazione del comportamento alimentare
  - Annotazione dello stato di salute valutato dal medico
  - Valutazione funzionale della composizione corporea
- Valutazione impedenziometrica (massa magra, massa grassa, acqua corporea)
  - Valutazione della distribuzione del grasso corporeo
  - Calcolo BMI
  - Calcolo metabolismo basale
  - Calcolo fabbisogno energetico



## ELABORAZIONE PIANO NUTRIZIONALE PERSONALIZZATO

## SECONDO INCONTRO

- Illustrazione del piano alimentare personalizzato
- Indicazioni nutrizionali sulla distribuzione dei pasti
  - Modalità di preparazione e di cottura dei cibi
- Comportamento e scelta dei cibi
  - Nozioni sulle etichette degli alimenti
  - Ricette



## PACCHETTI E PROMOZIONI

- **Prima visita (primo + secondo incontro) 80€**
- **Primo controllo (dopo circa un mese) 50€**
- **Pacchetto prima visita + primo controllo 110€**
- **Pacchetto 3 visite di controllo 100€**



il benessere  
psico-fisico  
è legato alla  
qualità della  
nutrizione

iniziare con delle  
scelte alimentari  
corrette e fare  
della "sana  
alimentazione"  
uno "stile di vita"

### Info e appuntamenti:

Via della Pineta, 107  
00079 Rocca Priora (Rm)  
☎ 06.94073091 - 392 1794670  
✉ sara.malvaioli@gmail.com

*L'educazione alimentare è un percorso  
educativo-comportamentale, costruito insieme.*