



Seguire un'alimentazione sana, svolgere una regolare **attività fisica** e seguire un **corretto stile di vita** sono raccomandazioni importanti per prendersi cura della propria salute.

Su questi presupposti si svolge la mia attività: valutazione nutrizionale e stesura di piani alimentari personalizzati che tengono conto delle **esigenze individuali specifiche** e della **condizione di salute** di partenza e mirano al mantenimento di un'alimentazione sana a lungo termine.

L'alimentazione sana è un cardine della prevenzione e del trattamento del sovrappeso e dell'obesità, delle malattie cardiocircolatorie, respiratorie, endocrine e oncologiche e interviene su persone di tutte le età, dal neonato, all'anziano, alla donna in gravidanza.

## DOTTORESSA ALESSANDRA FAZZI



### BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Master II livello in  
Nutrizione Umana

N. d'iscrizione all'Ordine Nazionale dei  
Biologi AA\_071562

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO

+39 3478961874  
alessandrafazzi@me.com

### VALUTAZIONE NUTRIZIONALE:

anamnesi personale, anamnesi familiare, rilevamento abitudini alimentari, misurazione del peso, erogazione di consigli alimentari e suggerimenti sullo stile di vita.

### DETERMINAZIONE E STESURA DI UN PIANO NUTRIZIONALE:

elaborazione di un programma nutrizionale personalizzato, sulla base dell'obiettivo che s'intende raggiungere.

### VISITE DI CONTROLLO:

analisi del percorso svolto al fine di monitorare i progressi ed evidenziare eventuali criticità, adottando tutte le misure necessarie per riuscire nella realizzazione dell'obiettivo prefissato.

