

PRIMA VISITA NUTRIZIONALE

Durante la prima visita (durata di un'ora), valuteremo insieme:

- ✓ I motivi principali che l'hanno spinto a prenotare la visita.
- ✓ Il suo stato generale di salute.
- ✓ La sua storia clinica e la storia familiare.
- ✓ Il suo lavoro (pranza spesso fuori casa? Ha un lavoro a turni?).
- ✓ Il suo livello di attività fisica.

In questo modo otterrò la sua **anamnesi personale e alimentare** che servirà per **elaborare un piano dietetico** adatto al tipo di vita che conduce.

Cosa deve portare alla prima visita?

- ✓ **Gli ultimi esami del sangue disponibili** (se non li trova oppure se non sono recenti - devono essere stati eseguiti nell'ultimo anno -, può prenotare lo stesso l'appuntamento: appena li avrà fatti, anche dopo la visita, me li porterà al controllo successivo o me li invierà tramite mail.)
- ✓ **Eventuali documenti che attestino le patologie di cui soffre**

A questo punto come procediamo?

- ✓ Valuteremo insieme tutta la documentazione che ha portato
- ✓ Durante la visita rileverò il suo **peso corporeo e le circonferenze del corpo**. Se occorre, farò anche un'analisi plicometrica.
- ✓ Le chiederò quali cibi le piacciono e quali no: in questo modo, il piano alimentare non avrà sorprese.

Cosa consiglio per una corretta visita?

- ✓ Recarsi alla visita a digiuno da due ore
- ✓ Non effettuare attività sportiva nelle due ore precedenti la visita