

CHI È IL NUTRIZIONISTA?

Il nutrizionista è un professionista che conosce la composizione e le proprietà degli alimenti, nonché il modo in cui essi interagiscono tra loro e con l'organismo.

Il nutrizionista è il professionista della Salute che, tramite l'attenta valutazione dei bisogni nutritivi ed energetici, è in grado di prescrivere ed elaborare piani alimentari adatti all'acquisizione e al mantenimento di uno stato di salute ottimale.

CORSI DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA PER GRUPPI E PER SCOLARESCE

Lezioni a tema riguardanti sana e naturale alimentazione, lettura delle etichette alimentari e l'impostazione di una regime di vita equilibrato

CORSI DI PSICONUTRIZIONE

Gruppi formati da circa 8/10 persone che condividono lo stesso disagio.

Il gruppo fornisce un supporto emotivo e riesce ad aiutare ogni individuo a vedere il proprio problema da diversi punti di vista. Propone la possibilità di mettere a confronto le proprie problematiche, di portare fuori i propri dubbi da presentare all'attenzione di un esperto e di altre persone che vivono le stesse difficoltà legate all'alimentazione al fine di superarle insieme.

TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI



DOTT.SSA ANNA CHIARA RAGONE

Formazione magistrale in Alimenti e Salute - scienze della nutrizione umana.
Perfezionata in Alimentazione, prodotti nutraceutici, nutrizione applicata.
Esperienza di docenza e ricerca scientifica applicata.

Via Papa Giovanni XXIII, 62
(angolo via Aldo Moro)
84013 Cava de' Tirreni (Sa)
cell. 3479217015 - 089464527
annachiara.ragone@gmail.com
www.annachiararagone.it



STUDIO DI NUTRIZIONE UMANA

Dott.ssa Anna Chiara Ragone
Biologa Nutrizionista

- Ambulatorio di nutrizione
- Sottopeso - Sovrappeso - Obesità
- Alimentazione per sportivi
- Orientamento nutrizionale nelle patologie metaboliche ed endocrine
- Nutrizione in età pediatrica e geriatrica
- Intolleranze e allergie alimentari
- Alimentazione per celiaci, vegetariani, vegani



sez A n° 063511

APPLICAZIONE HOLTER MOTORIO METABOLICO

Monitorizza continuamente:

- Calorie bruciate
- Durata giornaliera dell'attività fisica
- Numero dei passi
- Durata del sonno



E' un piccolo bracciale che, indossato sul tricipite del braccio sinistro per un periodo di tempo continuo, tipicamente 1-3 giorni (ma possibile fino a due settimane) fornisce il calcolo del dispendio energetico giornaliero e la quantificazione dell'attività fisica durante normali attività libere quotidiane.



eri Anna ha avuto un dispendio energetico di 2.146 calorie, la durata della sua attività fisica è stata di 25 min, ha percorso 6.498 passi e ha dormito 7 ore e 48 minuti.

DIETA PERSONALIZZATA

Elaborazione di schema alimentare giornaliero/settimanale mirato al raggiungimento del peso ideale/ auspicabile individuato durante la visita e ottenuto attraverso la perdita della massa grassa e di un buon bilancio idrico.

- Normopeso
- Sovrapeso
- Obesità
- Diabete
- Ipertensione
- Ipercolesterolemia
- Ipertrigliceridemia
- Gravidanza / Allattamento



Anamnesi personale ed alimentare

Valutazione dei consumi alimentari: diario alimentare settimanale con food frequency.

Abitudini alimentari - recall 24 h

Valutazioni antropometriche: peso, altezza, circonferenze

VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA OTTENUTA TRAMITE ESAME BIOIMPEDENZIOMETRICO

LA VALUTAZIONE IMPEDENZIOMETRICA PERMETTERA' DI VALUTARE E QUANTIZZARE

- L'acqua corporea totale e l'acqua intra ed extracellulare
- La massa grassa e la massa magra
- Il Metabolismo Basale
- Lo stato elettrolitico - accumulo di sodio

