

Dr.ssa Stefania Bertoni
Biologa Nutrizionista
Esperta in Fitoterapia
Master in Nutrizione Clinica



SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO (Ippocrate)

Un'alimentazione naturale, corretta e in equilibrio con l'ambiente, significa stile di vita più salutare, minore incidenza di malattie e rappresenta un freno alla vecchiaia.

CONSULENZE NUTRIZIONALI

- **Riabilitazione nutrizionale nell'obesità e in caso di sovrappeso.**
- **Riequilibrio nutrizionale in presenza di patologie già esistenti quali diabete, ipertensione, dislipidemie, osteoporosi ed altre.**
- **Alimentazione nel paziente oncologico**
- **Piani alimentari in gravidanza e allattamento, infanzia e adolescenza, menopausa, terza età.**
- **Piani alimentari per vegetariani e vegani**

PROGRAMMA SALUTE E BENESSERE

- **A fare la spesa con la nutrizionista: Il servizio è rivolto sia a persone che devono comprare alimenti specifici per determinate patologie, sia per coloro che vogliono porre un occhio di riguardo verso ciò che mangiano e migliorare le proprie abitudini alimentari. In questo modo imparerete a scegliere, tra gli alimenti che vi piacciono di più, quelli più salutari. E' rivolto sia al singolo che a gruppi di persone.**
- **In cucina con la nutrizionista: mangiare sano non è sinonimo di cibo triste ed insapore. A casa vostra la nutrizionista diventa chef e si mette ai fornelli per cucinare assieme a voi in modo sano e genuino e farvi conoscere nuove gustose ricette.**

Per informazioni, costi e appuntamenti :

Cell. 320 1168695 ; Tel. 0721 808489

Oppure potete inviarmi una mail all'indirizzo sbsteber@gmail.com