



**Dott.ssa Benedetta Grisoni – Biologa Nutrizionista**

**Educatore Alimentare FITP**

- Laureata in Scienze Biologiche
- Laureata in Alimentazione e Nutrizione umana Formazione post lauree
- Master in Clinica dei Disturbi del Comportamento Alimentare
- Master in Nutrizione dello sport
- Corso: Integrazione femminile
- Corso: Clinica e terapia della sindrome metabolica
- Corso: Le diete chetogeniche
- Corso: Mindful eating

La **CONSULENZA NUTRIZIONALE** si figura come un importante momento di dialogo tra il nutrizionista e il paziente atto a creare una vera e propria alleanza terapeutica.

La **prima visita** prevede:

- Un'accurata anamnesi patologica e alimentare, utile al professionista per raccogliere informazioni circa la storia clinica del paziente e le sue abitudini nutrizionali;
- La verifica di peso, circonferenze e composizione corporea tramite bilancia e plicometria
- La valutazione dello stato nutrizionale sulla base dei dati raccolti;
- L'elaborazione di un piano alimentare personalizzato a seconda delle necessità fisio-patologiche, delle linee guida e delle le necessità individuali.



Le **visite di controllo nutrizionale** vengono fissate di volta in volta a seconda delle necessità del paziente e in comune accordo. Sono molti, infatti, i parametri da monitorare: esami ematochimici, valori della composizione corporea, circonferenze, regressione di comorbidità, miglioramento della performance, ecc. Questo per dire che i controlli sono fondamentali per studiare l'andamento del percorso e necessari per capire come proseguire al meglio.

Durante la visita di controllo è prevista:

- Un'analisi antropometrica
- Eventuale cambio/modifica del piano alimentare in funzione di: esigenze diverse, nuovi obiettivi, differente quadro clinico, ecc.



**Mi rivolgo a soggetti di tutte le età**, dall'infanzia alla senescenza, che desiderano:

- correggere il proprio stile di vita alimentare
- migliorare la composizione corporea (aumento di massa muscolare, perdita di massa grassa – dimagrimento)
- supportare e migliorare la performance sportiva
- approcciare ad una alimentazione vegana o vegetariana
- affrontare al meglio condizioni fisiologiche particolari: gravidanza, allattamento, adolescenza, menopausa, terza età
- prevenire, migliorare e/o gestire al meglio condizioni patologiche

## CONTATTI



È possibile prenotare una consulenza nutrizionale per telefono, mail o direttamente tramite il sito "MioDottore".

Cellulare **+39 3467514721** / [benedettagrisoni@gmail.com](mailto:benedettagrisoni@gmail.com)

Studio: "**Osteoview**", via per San fermo 2, Cavallasca COMO

Studio: "**Du temps pour toi**", via martiri patriotti 17, Malnate VARESE



Instagram: benedettagrisoni\_nutrizionista



Facebook: BenedettaGrisoininutrizionista