



Paola Prandini

— NUTRIZIONISTA —

*alimenta l'equilibrio*

Buongiorno,

durante il nostro primo incontro cominceremo a conoscerci meglio e in base al tipo di visita fissata, arriverò a stilare dei consigli nutrizionali o un piano alimentare.

Nel caso di pre-visita l'incontro durerà circa 30 minuti e prevede l'elaborazione di consigli pratici su cosa cambiare nel suo diario alimentare, in base agli obiettivi definiti in studio. Qui non è prevista la rilevazione di nessun parametro antropometrico (peso, altezza e analisi biimpedenziometrica).

Nel caso di prima visita, l'incontro durerà circa 1h 15 min e cercheremo di capire, basandoci su tutte le informazioni raccolte, quale sia il tipo di approccio dietoterapico più adatto alla sua situazione personale.

Durante questo nostro primo incontro guarderemo insieme tutta la documentazione che porterà con lei, compresi anche diete o piani alimentari fatti precedentemente (se li ha ancora) e tutto quello che ritiene utile condividere.

Inoltre, misureremo peso, altezza e la sua composizione corporea mediante un bioimpedenziometro Akern. Per effettuare questa misura assolutamente non invasiva e rapida, servono piccoli accorgimenti: avere mano e piede destro scoperti (sconsigliato l'uso dei collanti), non avere creme o olii su mano e piede perché verranno applicati due elettrodi, non aver svolto attività fisica nelle ore precedenti o avere la febbre.

Previo parere favorevole del medico curante, suggerisco inoltre di effettuare analisi del sangue o portare quelle più recenti che si ha per valutare i seguenti parametri:

- emocromo
- glicemia, emoglobina glicata ed insulinemia
- microalbuminuria nelle urine
- creatinina
- filtrato glomerulare
- funzionalità epatica
- assetto lipidico (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi, apolipoproteina A1, apolipoproteina B)
- funzionalità tiroidea
- vitamina D, vitamina B12, folati, omocisteina
- ferro e ferritina

In attesa di incontrarla le porgo i miei più cordiali saluti, a presto.

Dott.ssa Paola Prandini

Mob.: 351 5310214

[Studio.paolaprandini@gmail.com](mailto:Studio.paolaprandini@gmail.com)

ISCRIZIONE ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI AA\_080479

C.F. PRNPLA73T49L781Y

P. IVA 04603920234

Si avvisano inoltre i gentili pazienti che per la disdetta dell'appuntamento è necessario un preavviso di 48h. Le cancellazioni senza preavviso o la mancata disdetta comporteranno l'addebito dell'intero prezzo della visita, sia essa controllo o prima visita.