

## PROGRAMMA PERSONALIZZATO

*Dieta anti-aging, programma a ridotto contenuto di carboidrati, depurazione e detossificazione, dieta di segnale, dieta anti infiammatoria, alimentazione per migliorare la performance atletica, per aumentare la massa muscolare, per la definizione...quale la migliore?*

Non posso dare una risposta perché ogni mia scelta terapeutica si basa sulla personalizzazione del caso. L'approccio dietetico va modulato sulla persona, sulle sue problematiche, sulla sua morfologia, va tarato al suo stile di vita. Solo in questo modo il cibo che fa parte dell'alimentazione quotidiana può diventare un fattore determinante del benessere e la salute, l'energia e la bellezza...come diceva Ippocrate: "Fa che il cibo sia la tua medicina, la medicina il tuo cibo".

Il percorso dietetico è infatti frutto dell'elaborazione di quanto emerge dal primo incontro, la mia attività sta nel trovare la soluzione più adatta a ciascuno di voi!

