**Sezione ‘’Percorsi’’ del sito www.nutrizioneinclusiva.it**  
**1. Prima Visita**  
La **prima visita nutrizionale** consiste in un incontro di circa un’ora, durante il quale esploreremo insieme la tua salute, le tue abitudini alimentari e i tuoi gusti. Mi interessa capire profondamente il tuo **rapporto con il cibo** e come ti senti rispetto al tuo corpo, se rappresenta una preoccupazione o una costante attenzione nella tua vita.  
Dopo aver valutato la tua anamnesi, i tuoi principali determinanti di salute, eventuali intolleranze alimentari e il tuo stile di vita, insieme potremo definire un **percorso personalizzato** che non si basa su regole rigide, ma mira al tuo benessere.

Ti fornirò uno **schema alimentare di base** per aiutarti a ristabilire un rapporto sano con il cibo, imparando ad ascoltare il tuo corpo per gestire fame e sazietà attraverso combinazioni alimentari appropriate.

**Cosa devo portare alla prima visita?** Per la tua prima visita, è importante portare con te le **ultime analisi cliniche**, preferibilmente non più vecchie di un anno, così potrò valutare accuratamente il tuo stato di salute.

Partiamo dalla tua volontà: se desideri monitorare i cambiamenti nel tuo corpo, possiamo prendere le misure del peso e delle circonferenze. Altrimenti possiamo concentrarci sulla **rieducazione alimentare** e sul miglioramento delle tue abitudini nutrizionali.   
Il percorso sarà definito insieme, sempre rispettando le tue preferenze e i tuoi obiettivi.

**2. Percorsi Nutrizionali**

**PERCORSO CLASSICO**

Il percorso classico è pensato per aiutarti a costruire un rapporto sano e positivo con il cibo, risolvendo eventuali problemi nutrizionali e guidandoti verso un’alimentazione equilibrata e sostenibile.

**Cosa include:**

* Fondamenti di un'alimentazione sana e bilanciata.
* Creazione di un percorso personalizzato per renderti progressivamente autonomo/a.

**Obiettivi:**

* Miglioramento del rapporto con il cibo, superando paure e preoccupazioni.
* Sentirti serena e sicura nelle tue scelte alimentari.

**Benefici:**

* Guida pratica, dalla spesa alla preparazione dei pasti.
* Organizzazione di una dieta bilanciata e varia, adatta al tuo stile di vita e preferenze.
* Integrazione equilibrata e consapevole di tutti i tipi di alimenti, senza restrizioni.

**Approccio:**

* Nessun cibo sarà vietato: imparerai a integrare gli alimenti con equilibrio e piacere.

**Il mio impegno:**

* Sostenerti lungo il percorso di miglioramento della tua salute e benessere attraverso un'alimentazione consapevole e gratificante.

**PERCORSO AL FEMMINILE**

Il percorso al femminile affronta con attenzione e delicatezza problematiche specifiche della salute femminile, tra cui:

* **Sindrome dell’Ovaio Policistico (PCOS)**: lavoreremo per bilanciare l'alimentazione in modo da ridurre i sintomi, migliorare il benessere generale e favorire l'equilibrio ormonale;
* **Insulino-resistenza (spesso associata a PCOS)**: Ti guiderò verso uno stile di vita che ti aiuti a mantenere corretti i livelli di zucchero nel sangue e a migliorare la sensibilità all'insulina, contribuendo a prevenire complicazioni a lungo termine;
* **Endometriosi**: Ridurremo l'infiammazione e allevieremo il dolore, attraverso un'alimentazione studiata per supportare il sistema immunitario e migliorare la qualità della vita;
* **Menopausa**: Gestiremo insieme i cambiamenti fisiologici con un’alimentazione che supporti la salute delle tue ossa, riduca i sintomi della menopausa e promuova il benessere generale;
* **Amenorrea**: Lavoreremo su un percorso per promuovere il ritorno delle mestruazioni e che supporti la tua salute riproduttiva, prestando particolare attenzione ai nutrienti chiave e all'equilibrio energetico;
* **Cistite**: Adotteremo strategie per prevenire le infezioni urinarie e migliorare il comfort generale.

Sarai ascoltata e compresa durante tutto il percorso. Mi impegnerò ad offrirti un **supporto nutrizionale su misura**, che tenga conto delle tue esigenze specifiche e del tuo vissuto. Con gentilezza e rispetto, ti accompagnerò verso il raggiungimento di una **salute ottimale**, creando un ambiente di fiducia e comprensione.

**PERCORSO MAMMA**

Il percorso mamma è pensato per accompagnarti, con delicatezza e professionalità, attraverso **ogni fase della tua gravidanza** e oltre, fino al termine dell'allattamento. So quanto sia importante prenderti cura di te stessa e del tuo bambino in questo periodo unico della vita, e sono qui per offrirti tutto il supporto di cui hai bisogno.

* **Primo trimestre**: Iniziamo con un'alimentazione equilibrata per favorire lo sviluppo iniziale del tuo bambino e per gestire i primi sintomi della gravidanza.
* **Secondo trimestre**: Adatteremo il piano nutrizionale alle nuove esigenze del tuo corpo e alla crescita del bambino.
* **Terzo trimestre**: Ci assicureremo un apporto nutrizionale adeguato per supportare il rapido sviluppo del bambino e prepararti al parto, mantenendo l'equilibrio tra tutti i nutrienti necessari per te e il tuo bambino.
* **Dopo la nascita**: Il supporto nutrizionale continua anche dopo la nascita. Durante l'allattamento, ti guiderò nella scelta degli alimenti che favoriscono una buona produzione di latte e che contribuiscono al tuo recupero post-parto.

Il mio obiettivo è offrirti un **percorso completamente personalizzato**, pensato su misura per le tue esigenze. Voglio che tu ti senta ascoltata e supportata in ogni fase, con un piano nutrizionale che valorizzi la tua salute e quella del tuo bambino.

**PERCORSO CICLO**

Il percorso ciclo è pensato appositamente per supportarti attraverso le diverse fasi del tuo ciclo mestruale. Lavoreremo insieme per adattare la tua alimentazione alle specifiche necessità di ogni fase, migliorando il tuo benessere generale e riducendo i sintomi correlati.

* **Fase Mestruale**: l’obiettivo è di sostenere il corpo con una dieta ricca di nutrienti che favoriscano il recupero e contrastino stanchezza e carenza di ferro.
* **Fase Follicolare**: ci concentreremo su alimenti che supportano la produzione di estrogeni e migliorano la salute ovarica.
* **Ovulazione**: sosterremo il tuo corpo con nutrienti che favoriscono l'energia e la fertilità, prediligendo alimenti ricchi di antiossidanti.
* **Fase Luteale**: il focus sarà sull'equilibrio ormonale e sulla riduzione dell'infiammazione.

Lungo tutto il percorso, mi impegnerò ad offrirti un supporto personalizzato ed empatico. Ascolterò le tue esigenze e preoccupazioni, garantendo che ogni suggerimento nutrizionale sia adattato alle tue specifiche necessità e al tuo stile di vita.

**Benefici del Percorso Ciclo:**

* **Alleviamento dei sintomi**, attraverso un’alimentazione mirata;
* **Supporto ormonale**: miglioramento dell’equilibrio ormonale e supporto alla funzione ovarica;
* **Aumento dell’energia**: sostegno con nutrienti chiave per migliorare i livelli di energia e ridurre la fatica;
* **Benessere generale**, grazie a un'alimentazione bilanciata e nutritiva.

Lavorare insieme in questo percorso ti aiuterà a comprendere meglio il legame tra alimentazione e ciclo mestruale, portandoti verso un maggiore benessere e una gestione ottimale del tuo corpo in ogni fase del mese.

**PERCORSO FERTILITÀ**

Il percorso fertilità è progettato per supportare la tua salute riproduttiva in ogni fase del tuo viaggio verso la maternità.

**Obiettivi del Percorso:**

* Ottimizzare la salute riproduttiva attraverso un'adeguata alimentazione e stile di vita;
* Migliorare l'equilibrio ormonale per favorire la concezione;
* Sostenere la salute ovarica e la funzione riproduttiva.

Durante il percorso, lavoreremo insieme per adattare la tua dieta e il tuo stile di vita per **massimizzare la fertilità** e prepararti al meglio per il tuo viaggio verso la maternità. Mi impegnerò a fornirti un **supporto personalizzato e professionale**, assicurandomi che ogni consiglio nutrizionale sia su misura per le tue specifiche esigenze e obiettivi legati alla fertilità.