

IL FALLIMENTO DELLE DIETE

La maggior parte delle persone è stata a dieta almeno una volta nella vita.

Le statistiche, tuttavia, dimostrano che solo il 10% di chi si è sottoposto ad un trattamento dietetico è riuscito a raggiungere l'obiettivo desiderato.

Inoltre, in molti casi, mantenere il peso raggiunto si è rivelata una **impresa difficile ed impegnativa**.

Infatti spesso succede che, pochi mesi dopo, i chili persi vengano ripresi "con gli interessi".

Ciò può dare origine ad un nuovo tentativo di perdere peso, che è destinato a fallire come il precedente e che innesca la cosiddetta **"sindrome dello yo-yo"**.

Una dieta, soprattutto se fortemente ipocalorica, non sembra essere la soluzione giusta per risolvere il problema della gestione del peso.

PERCHE' RIVOLGERSI AD UNA BIOLOGA NUTRIZIONISTA?

La biologa nutrizionista permette di trovare finalmente la giusta soluzione: attraverso l'analisi antropometrica e lo studio della composizione corporea individua il **peso di riferimento** caratteristico di ogni persona, concordando insieme a questa un **obiettivo raggiungibile**.

Contemporaneamente svolge un programma individualizzato di **educazione nutrizionale**, permettendo alla persona di gestire autonomamente la propria alimentazione, senza la necessità di dover pesare gli alimenti o di rinunciare totalmente a cibi molto gradevoli (pizza, cioccolato, gelato):

“POSSO MANGIARE DI TUTTO, MA IMPARO A SCEGLIERE”