

Equipe

Medico Nutrizionista - Dott.ssa Anna Zaccardo

Biologa Nutrizionista - Dott.ssa Martina Malnati

Psicomotricista e Counselor - Celeste Pellegrini

Psicologa - Dott.ssa Flora Policastro

Nostre referenze presso: Ministero Interni, Regione Lazio, Regione Lombardia, Comune di Milano, Provincia di Varese, ASL di: Monza e Brianza, Milano, Bergamo, Bologna; Istituti d'Istruzione in Italia e in Svizzera; Fond. C. Raffaele Monte Tabor; LILA Milano; Cons. Lodigiano Servizio alla Persona; ist. Psicologia Università Salesiana; Scuola di Polizia di Genova; Centro Servizi Volontariato Varese; Scuola Univ. Europea Operatori Comunità; Croce Rossa Italiana; Caritas

Via C. Correnti, 2 - **VARESE**

Viale U. Maspero, 13/B - **SOMMA LOMBARDO**

Via Mugiasca, 2 (angolo Piazza Vittoria) - **COMO**

Tel **0332.238726** fax **0332.238603**

E-mail: info@ipsesrl.com Web www.ipsesrl.com



Perché, nonostante una fiorente “industria della dieta”, continua ad aumentare il numero di persone con problemi di peso o difficoltà nella gestione dell'alimentazione? Perché i risultati ottenuti con le “diete” non sono duraturi nel tempo?



Servizio integrato per la gestione **DEL PESO E DELL'ALIMENTAZIONE**

presso le sedi di Via C. Correnti, 2 - **VARESE**

Viale U. Maspero, 13/B - **SOMMA LOMBARDO**

Via Mugiasca, 2 (angolo Piazza Vittoria) - **COMO**

Tel **0332.238726** fax **0332.238603**

E-mail: info@ipsesrl.com Web www.ipsesrl.com



Una “dieta” generica, troppo restrittiva, focalizzata solo sul peso e sul dimagrimento, è destinata a fallire. Per una buona riuscita di un percorso nutrizionale è invece fondamentale personalizzare l'intervento, **ponendo “al centro” la persona stessa**; devono essere considerati lo stato di salute, le abitudini alimentari, così come le emozioni e i fattori di stress, che spesso influenzano il comportamento alimentare, rendendolo talvolta compulsivo e incontrollato, altre volte molto restrittivo.

Destinatari

Persone che desiderino sentirsi e volersi bene, attraverso un'alimentazione sana ed un peso corporeo che favorisca il benessere.

Obiettivi

Il percorso mira a:

- promuovere un'alimentazione sana, completa ed equilibrata, che favorisca la buona salute;
- aiutare a mantenere o raggiungere un peso corporeo compatibile con il benessere fisico e psicologico della persona;
- incoraggiare il movimento, attraverso uno stile di vita attivo;
- sostenere la persona nelle difficoltà incontrate durante il percorso e mantenere alta la sua motivazione al cambiamento.

Modalità di accesso L'accesso avviene per appuntamento: al primo colloquio sarà necessario portare la documentazione sanitaria relativa alle cure in corso.

Struttura dell'intervento

Prima fase – Diagnosi - La valutazione diagnostica viene effettuata da specialisti di area medico-nutrizionale, per poter proporre un percorso di intervento personalizzato. In un secondo incontro l'èquipe fornisce i consigli e gli strumenti utili per iniziare il percorso nutrizionale, tra cui, quando concordato, un piano alimentare personalizzato sulle esigenze ed abitudini del paziente.

Seconda fase – Percorso nutrizionale – Il percorso nutrizionale può essere caratterizzato da uno o più dei seguenti trattamenti:

- percorso nutrizionale individuale
- counseling nutrizionale individuale
- gruppi psicoeducativi

Terza fase – Mantenimento – I colloqui di mantenimento favoriscono il consolidamento dei risultati raggiunti e delle buone abitudini acquisite durante il percorso nutrizionale.

Risorse aggiuntive – In situazioni selezionate, a supporto dell'intervento nutrizionale, possono risultare utili i seguenti percorsi:

- percorsi, individuali o in gruppo, di avviamento al movimento
- percorso “spesa consapevole”
- ricette per cucinare sano senza rinunciare al gusto
- psicomotricità
- mindful eating