

"Non esiste una alimentazione 'migliore' in assoluto, ma soltanto un modo di nutrirsi più adatto all'età e soprattutto allo stile di vita di ciascuno."

CHI SONO

Medico Chirurgo iscritto all'Albo dell'Ordine dei Medici di Roma. Master di I livello dell'Università "Sapienza" di Roma in "Scienze dell'Alimentazione e Dietetica Applicata".

CONTATTI

Centro K2-Eстетica Tivoli
via Empolitana, 251
loc. Arci, Tivoli, (RM)

349/7915331
vunutrizione@gmail.com

www.valentinausai.com
instagram: vunutrizione



**VALENTINA
USAI
NUTRIZIONE**
medico chirurgo

SERVIZI

Valutazione dello stato nutrizionale e del fabbisogno energetico

Valutazione della composizione corporea

Elaborazione di piani dietetici personalizzati anche in condizioni patologiche o particolari della vita (es. diabete tipo I e II, malattie infiammatorie croniche intestinali, ipertensione, dislipidemia, gravidanza, adolescenza)

Nutrizione Sportiva

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, nè in difetto, nè in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute."

Il percorso che intendo intraprendere con il paziente prevede la costruzione di un piano nutrizionale che tenga conto dei suoi gusti, delle sue necessità e contemporaneamente l'educazione verso un approccio più attivo, sano e positivo alle proprie giornate.

Personalmente ritengo che se da un lato una prescrizione dietetica, con le sue regole è un provvedimento necessario ed opportuno in termini di prevenzione o cura di diverse patologie; dall'altro...

...L'atto del mangiare non deve e non può perdere il suo ruolo gratificante, di convivialità e socializzazione, com'è tipico della nostra cultura.