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

CHI SONO

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

CONTATTI

349 7915331
vunutrizione@gmail.com

www.valentinausai.com
instagram: vunutrizione

DOVE RICEVO

Centro Fisioterapia FisioDal
via Acquaregna, 175a
Tivoli (RM)

VU

VALENTINA USAI
NUTRIZIONE

medico chirurgo

SERVIZI

Valutazione dello stato nutrizionale e del fabbisogno energetico

Valutazione della composizione corporea (tramite plicometria, misurazione delle circonferenze corporee, misurazione della massa grassa, massa magra e stato di idratazione)

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

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 i miei pazienti, prevede la costruzione di un piano nutrizionale che tenga conto dei loro gusti, delle loro 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 o al fine di supportare e migliorare la performance sportiva; 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.