

Al Centro Diagnostico San Nicola si torna in forma

Date : 4 aprile 2019

Nei mesi di **aprile e maggio 2019**, in **tutte le sedi del [Centro Diagnostico San Nicola](#)**, è possibile prendere appuntamento per una [visita nutrizionale comprensiva di bioimpedenziometria e piano alimentare personalizzato](#), al costo di **70 euro a persona**.

Durante la visita nutrizionale lo specialista raccoglierà i dati necessari per conoscere lo stile di vita, la storia clinica e alimentare del paziente: questa fase è molto importante perché permette "subito" di far capire allo specialista quali abitudini sono corrette e quali invece necessitano di modifiche e miglioramento.

Dopo il colloquio verrà quindi eseguito l'esame bioimpedenziometrico, attività assolutamente non invasiva e veloce che serve per determinare la composizione corporea (massa grassa, massa magra, acqua totale) che serve poi per permettere di consigliare il piano alimentare più corretto per le esigenze di ciascun paziente.

Se poi a casa non si è da soli ad aver bisogno di rimettersi in forma ed in salute, nelle sedi di Castellanza e di Jerago con Orago è invece possibile sfruttare l'occasione della "**Dieta di coppia! Dimagrire in due è più facile!**" Al costo di **80 euro "a coppia"** sarà infatti possibile effettuare sempre un primo colloquio nutrizionale con la dietista, eseguire bioimpedenziometria e ricevere un piano alimentare personalizzato per ma per due persone!

Stare a "dieta" in due ha molti vantaggi ed è anche un pò più "facile": insieme ci si aiuta a tenere a freno le tentazioni, ci si sostiene a vicenda superando i momenti di crisi, e si condividono i successi ottenuti in termini di chili persi; e poi organizzare il menù e preparare i cibi è molto più veloce e facile anche se il piano alimentare è differente.

Spesso ci si impegna tanto ma non si riesce a dimagrire o, comunque, non si riesce ad ottenere il tanto desiderato risultato. Affidarsi alle diete fai da te o a quelle viste sui giornali che tano vanno di moda è in realtà un percorso sbagliato... ci sono molti fattori da tenere in considerazione per poter dimagrire ed il primo, e anche il più importante, è che essere in forma non è una questione puramente estetica ma è soprattutto una questione di salute!

Alla base di ogni regime alimentare sano deve esserci infatti un'adeguata conoscenza dei valori nutrizionali e una corretta ripartizione dei macronutrienti, vale a dire carboidrati, grassi e proteine.

Una divisione che non può essere lasciata al caso: per determinare una suddivisione dei macronutrienti finalizzata al dimagrimento, infatti, è importante tenere conto non solo dell'apporto calorico quotidiano consigliato ma anche di altri fattori, tra cui il genere sessuale e l'attività fisica svolta.

Quest'ultima è altrettanto fondamentale quanto una corretta alimentazione: **ogni dieta dimagrante dovrebbe essere affiancata dalla pratica di attività fisica regolare**. Oltre ad aiutare il dimagrimento, il movimento influisce positivamente sulla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità agevolando il benessere in generale.

Per prenotare chiamare la sede del Centro in cui si desidera effettuare la prestazione:

TRADATE - Via Gorizia 42 - Tel. 0331.815411

VARESE - Piazza Monte Grappa 12 - Tel. 0332.285997

JERAGO CON ORAGO - Via Moncucco 15 - Tel. 0331.735939

CASTELLANZA - Via Garibaldi 29 - Tel. 0331.182781

Referente per entrambe le iniziative la **dr.ssa Francesca Ruscitti, Dietista e Consulente Alimentare**.

Iniziativa valida fino ad esaurimento posti disponibili.