



PRIMO INCONTRO ONLINE

Il primo incontro è di fondamentale importanza per conoscere il soggetto e cominciare a instaurare una relazione di fiducia professionista-persona. Questo incontro, che durerà da un'ora a un'ora e mezza, sarà così costruito

- **Valutazione nutrizionale:** nella quale verranno raccolte diverse informazioni e dati per conoscere meglio la situazione alimentare generale e specifica. Richiederò informazioni sulla storia alimentare e dietetica basandomi anche sul diario alimentare; darò delle istruzioni per eseguire delle misure antropometriche autonomamente (specificatamente peso, altezza, circonferenza vita e/o fianchi); infine valuterò gli esami ematochimici nutrizionali
- **Stipulazione di obiettivi a breve e lungo termine** concordati con la persona
- **Intervento nutrizionale** il quale potrà essere rappresentato da un piano nutrizionale personalizzato secondo le esigenze della persona, e/o educazione alimentare specifica su eventuali chiarimenti o lacune, e/o counseling nutrizionale per migliorare il rapporto con il cibo e gli eventi correlati.

La frequenza dei successivi incontri verrà decisa insieme alla persona durante la visita.

COSA DEVI INVIARE PER IL PRIMO INCONTRO?

- Esami del sangue nutrizionali (richiedili al tuo medico): glucosio, emoglobina glicata, colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi, proteine totali, creatinina, GGT, AST, ALT, bilirubina totale e frazionata, uricemia, azotemia, ferro, transferrina, ferritina, FT4, TSH, sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo, vit D, eGFR. Se non hai la possibilità di richiederli o farli in tempo per la visita porta i più recenti che hai (NON PIU' VECCHI DI UN ANNO)
- Diario alimentare di almeno 3-4 giorni: dovrai riportare ogni pasto che consumerai: puoi basarti sul format che ti allego qui. Sii il più preciso possibile sia sulle quantità che sugli alimenti consumati; ti consiglio di segnare quello che mangi appena finito, così non ti dimenticherai nulla!





SECONDO INCONTRO E SUCCESSIVI

Il secondo incontro e i successivi vanno a confermare e rinforzare la relazione terapeutica instauratasi durante il primo incontro. Questi incontri, che dureranno da 45 minuti a un'ora, saranno così costruiti

- **Rivalutazione nutrizionale** : durante la quale verranno valutati ed evidenziati eventuali cambiamenti nelle abitudini e/o comportamenti alimentari. Verrà valutata una nuova misurazione antropometrica e confrontata con gli incontri precedenti. Verrà visualizzato e analizzato il diario alimentare e confrontato con il precedente
- **Verifica e rivalutazione degli obiettivi**: verrà misurato l'andamento degli obiettivi e misurato l'eventuale raggiungimento dei medesimi secondo le tempistiche concordate nel primo incontro
- **Monitoraggio dell'intervento nutrizionale**: in questa fase verranno misurati, valutati e confrontati gli indicatori decisi nel primo incontro con quelli dell'incontro odierno. Verranno, di conseguenza, apportate modifiche agli obiettivi e all'intervento nutrizionale. A seconda dei casi avverrà una modifica del piano nutrizionale personalizzato, un adattamento dell'educazione alimentare alle nuove conoscenze acquisite e un'evoluzione del counseling nutrizionale rispetto agli obiettivi posti al principio.

COSA DEVI INVIARE AI SUCCESSIVI INCONTRI?

- Diario alimentare: dovrai riportare ogni pasto che consumerai. Il numero di giorni e la frequenza di compilazione del diario dipendono da ciò che viene deciso durante l'incontro
- Esami del sangue nutrizionali (richiedili al tuo medico): eventualmente richiesti durante l'intervento nutrizionale. Attenersi a ciò che si decide durante l'incontro

