

## Perché rivolgersi al nutrizionista

Scritto da Marta Romanelli

Martedì 20 Settembre 2011 17:34 - Ultimo aggiornamento Martedì 20 Settembre 2011 17:45

---

- Il nutrizionista non fornisce una “dieta miracolosa” ma fornisce una vera e propria **educazione alimentare**

- La valutazione dei fabbisogni nutrizionali e delle caratteristiche specifiche di ogni persona consente di stabilire **obiettivi personalizzati, realistici e raggiungibili.**

- I percorsi individualizzati di educazione alimentare consentono alla persona di imparare a gestire **autonomamente** la propria alimentazione e quindi, cosa fondamentale, di ottenere risultati che siano **duraturi** nel tempo.

- Se elaborata da una persona competente, la dieta non vi porterà a privazioni, divieti e frustrazioni tali da stravolgere la vostra esistenza.

- Una buona educazione alimentare non comporta l'eliminazione di alcuna categoria di cibi, ma vi insegnerà a riconoscere i vostri bisogni nutrizionali, scegliere gli alimenti in base alla composizione, senza la necessità di dover pesare i cibi o ricorrere a ricette particolari e distribuirli nei pasti rispettando le corrette associazioni.

- Un professionista esperto potrà sostenervi nelle eventuali **difficoltà** di percorso, perché valuta la persona nella sua globalità, quindi considera anche gli aspetti **sociali, emotivi e biologici** legati al cibo.



## **Perché rivolgersi al nutrizionista**

Scritto da Marta Romanelli

Martedì 20 Settembre 2011 17:34 - Ultimo aggiornamento Martedì 20 Settembre 2011 17:45

---