

CONSIGLI ALIMENTARI

Se sei curioso\a di sapere perché, nonostante gli innumerevoli sforzi, l'ago della bilancia è sempre fermo, o se semplicemente vuoi qualche consiglio per migliorare la tua alimentazione, prenota il tuo appuntamento.

E' possibile prenotare una visita o semplicemente un colloquio con la nostra nutrizionista dott.ssa Michela Mazzoleni presso lo studio medico della piscina nei seguenti giorni e orari:

MARTEDI sera
dalle 18.00 alle 21.00

SABATO mattina
dalle 9.00 alle 12.00



POLISPORTIVA BREMBATE SOPRA SEZIONE NUOTO

Via B. Locatelli, 36 - Brembate di Sopra (24030) - BERGAMO
www.piscinabrembate.it

Tel.: 035/621.343

Fax: 035/333.969

E-mail: piscinabrembate@orobianet.it

POLISPORTIVA BREMBATE SOPRA SEZIONE NUOTO

PROGETTO DI:
Dottressa Michela Mazzoleni
Dottor Marco Biffi

IMPARIAMO A MANGIARE



Tel. 035/621.343 Fax 035/333.969
e.mail: piscinabrembate@orobianet.it

COSA VUOL DIRE “ALIMENTAZIONE”

La vita moderna ci lascia sempre meno tempo per rispettare la sana tradizione dei nostri nonni, per i quali ritrovarsi a tavola rappresentava una sosta serena, un riposo dalle fatiche del lavoro. Il diverso approccio al momento del pasto, considerato allora soltanto una pausa funzionale per permettere all'organismo di ritrovare energie fresche, consentiva un rapporto più semplice e diretto col cibo.

In altre parole, il nutrirsi era senz'altro più legato ad una necessità pratica, e meno invischiato in tutti i significati che oggi gli attribuiamo e da cui consegue la difficoltà di riuscire ad alimentarci in modo naturale. Questa mancanza di spontaneità ci impedisce di mantenere istintivamente un giusto peso, come invece dovremmo saper fare, e ci rende incapaci di riconoscere i bisogni del nostro corpo, sicché **finiamo per oscillare fra una dieta e l'altra senza mai sapere veramente come stiamo nutrendoci**. La dieta ideale è infatti qualcosa di variabile da persona a persona: non solo perché ognuno di noi è diverso dall'altro, ma anche perché deve affrontare problemi di vita diversi, con carichi di lavoro diversi e anche necessità estetiche diverse.

Gli alimenti sono tutti prodotti della natura, non ne esistono di buoni e cattivi, esiste solo una conoscenza parziale delle loro proprietà e un'incapacità di controllarne l'assunzione. Per questo i consigli di un nutrizionista circa un'adeguata combinazione degli alimenti e un corretto stile di vita ti permetteranno di **perdere peso** senza troppe rinunce e sofferenze.

Listino prezzi

CONSIGLI ALIMENTARI

Prima Visita	€ 20.00
Controlli	€ 10.00

DIETA

Prima Visita	€ 40.00
Controlli	€ 20.00

AFFITTO BRACCIALE

Lezione	€ 10.00
24 ore	€ 50.00
72 ore	€ 100.00
1 Settimana	€ 150.00

DIETA + AFFITTO BRACCIALE

24 ore	€ 80.00
72 ore	€ 110.00



Monitoraggio
portatile
del consumo calorico,
qualità della vita,
e del sonno,
24 ore!

SenseWear PRO₂ Armband by BODYMEDIA

* I minorenni devono essere accompagnati da un genitore o portare uno scritto che attesti il consenso degli stessi.

MONITOR PORTATILE “multiSensore” SENSEWEAR

Il monitor portatile “multiSensore” Sensewear misura in maniera costante variabili fisiologiche e dati di attività fisica, determina il dispendio energetico (calorie consumate (EE= Energy expenditure)).

Quantifica e identifica tempi e livelli di attività fisica, passi, movimento, stato di sonno e veglia ed altri Parametri, in condizioni assolutamente fisiologiche durante normali attività e in qualsiasi ambiente: lavoro, scuola, palestra, etc...



Parametri numerici calcolati e grafici:

- Consumo energetico totale (Total EE)
- Durata dell'attività fisica
- Livelli di attività fisica definita dall'utilizzatore (PRO)
- Consumo energetico in attività (Active EE)
- Numero dei passi (Steps)
- Periodi in posizione sdraiata
- Periodi di sonno
- Accelerazione longitudinale e trasversale
- Temperatura cutanea
- Frequenza di dissipazione termica (Heat flux)
- Risposta Galvanica Cutanea
- Identificazione visiva dei periodi di attività fisica
- Eventi da tasto maraca-eventi
- Periodi annotati