

"...IN Corpore Sano"

10 Incontri per ritrovare:

SALUTE, BENESSERE, BELLEZZA

DEL e NEL

PROPRIO CORPO



1° SETTIMANA – Incontro di prima conoscenza e consegna del Diario Alimentare

(Responsabile del Servizio e Coach – durata 30 min.)

2° SETTIMANA – Incontro di Consulenza Nutrizionale con elaborazione del Piano Alimentare

personalizzato / Dieta (Dietista e Coach– durata 50 min.)

*3° SETTIMANA – Incontro con Coach * (durata 30 min.)*

4° SETTIMANA – Incontro di Controllo Nutrizionale con peso, misurazione e eventuale

modifica di Piano e Dieta (Dietista e Coach – durata 30 min.)

5° SETTIMANA – Incontro con Coach (durata 30 min.)

6° SETTIMANA – Incontro con Coach (durata 30 min.)

7° SETTIMANA – Incontro di Controllo Nutrizionale con peso, misurazione e eventuale

modifica di Piano e Dieta (Dietista e Coach – durata 30 min.)

8° SETTIMANA – Incontro con Coach (durata 30 min.)

9° SETTIMANA – Incontro con Coach (durata 30 min.)

10° SETTIMANA – Incontro di Controllo Nutrizionale con peso, misurazione, Valutazione

Obiettivi Raggiunti e progettazione di Piano alimentare/ Dieta di mantenimento (Dietista e Coach)

- Gli incontri con il Coach prevedono in linea generale: il controllo del peso (che non deve mai essere effettuato nel corso degli incontri a casa da soli), la lettura assieme del diario alimentare e delle difficoltà incontrate nel seguire il piano personalizzato.*

Oltre a ciò il coach metterà a disposizione della persona un numero di telefono mobile al quale si renderà reperibile per essere contattato anche nel corso della settimana per ogni eventuale dubbio o difficoltà.