

## PRIMA VISITA (durata un'ora)

Valutazione dello stile di vita, delle abitudini alimentari, delle condizioni fisiopatologiche, degli obiettivi da raggiungere e del percorso da intraprendere.

Misurazione dei parametri antropometrici individuali (peso, altezza, circonferenze e plicometria) e della composizione corporea.

Occorre quindi portare: ultime analisi del sangue e/o referti di visite mediche effettuate recentemente (non anteriori a 6-8 mesi), diario alimentare di 3 giorni per avere un quadro più chiaro di quelle che sono le abitudini e le preferenze alimentari.

Sulla base di queste informazioni verrà sviluppato un *programma alimentare personalizzato (entro dieci giorni dalla visita)*, compatibile con le reali esigenze e preferenze alimentari della persona, in modo da stabilire di volta in volta obiettivi realistici e di raggiungere risultati duraturi.

## CONTROLLO (durata mezz'ora)

Valutazione delle condizioni fisiopatologiche.

Controllo dei parametri antropometrici, della composizione corporea ed eventualmente correzione del programma alimentare.

## Ricordo che:

le uniche figure autorizzate al rilascio di diete **in autonomia**, sono: **medici**, **biologi** (iscritti alla sez.A dell'ONB) ed i dietisti con l'ausilio di un medico;

fornisco i massimi standard in termini di **privacy** rispettando le più severe norme Europee a tutela dei pazienti in ambito medico e il regolamento GDPR in vigore dal 25 maggio 2018

## COSTI:

fatturati e detraibili fiscalmente (art.15, comma 1, lett c) del TUIR.

- Anamnesi alimentare e clinica, valutazione composizione corporea e piano alimentare personalizzato: **85 euro**

- Controlli ed eventuali modifiche alla dieta: **50 euro**

- Valutazione composizione corporea: **25 euro**

## Contatti:

Ricevo il venerdì e sabato dalle ore 09.00 alle ore 18.00 presso il Poliambulatorio, Piazza XXV Aprile, angolo V. Legnano n.2, 20010 Casorezzo (MI)

Cell: 391-7155236

Email: danielaintini@gmail.com



.....cibo è cura!!!

**DOT.T.SSA  
DANIELA  
INTINI**

*biologa nutrizionista*

*ONB A053951*

## **Mi presento:**

Sono la Dottoressa Daniela Intini, Biologa Nutrizionista.

Mi sono laureata in Scienze Biologiche con indirizzo fisiopatologico presso l'Università degli studi di Milano nel Febbraio 1997 e subito dopo ho conseguito l'esame di stato per poter svolgere le attività di biologo.

Mi sono specializzata in Biochimica Clinica presso l'Università degli studi di Milano nel 2004 e lo stesso anno mi sono iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi.

Il mio percorso professionale è stato molto articolato: ho maturato esperienze nel campo dell'Onco-Ematologia presso il Policlinico di Milano, ho lavorato nel Centro Trasfusionale dell'ospedale San Raffaele ed infine presso l'Ospedale Sacco ho perfezionato le mie conoscenze nel campo dell'ematologia, coagulazione a vari livelli e biochimica clinica.

Nel frattempo ho deciso di specializzarmi anche nel settore NUTRIZIONE. Ho quindi approfondito le mie conoscenze e continuo a farlo quotidianamente, per metterle a disposizione di tutti coloro che desiderano raggiungere un sano stile di vita, attraverso una giusta alimentazione.

..."Amo vedere le persone stare meglio con se stesse semplicemente modificando alcune piccole abitudini e comportamenti alimentari"

"Amo poter stare al loro fianco durante questo percorso che è prima di tutto un cambio di attitudine mentale, che va ben oltre il comune concetto di dieta"

## **.....Cibo è cura..... Ma perchè**

"Dobbiamo avvicinarci al cibo con serenità e consapevolezza, perché solo in questo modo potremo sfruttarne appieno il suo potere nutritivo e curativo"

"L'unico modo per migliorare il rapporto con il cibo e con il proprio corpo è quello di intraprendere un cammino multidisciplinare, dal punto di vista nutrizionale e comportamentale"

## **Di cosa mi occupo....**

Elaborazione di piani alimentari per:

perdita ed aumento di peso, recupero peso forma dopo una gravidanza, contrastare la cellulite

colesterolo o trigliceridi alti, iperglicemia o diabete, ipertensione, sindrome metabolica o altre patologie di origine alimentare;

allergie ed intolleranze alimentari e non;

difficoltà di digestione;

malattie autoimmunitarie;

e se sei uno sportivo elaboro piani alimentari per migliorare le prestazioni sportive.

Talvolta mi avvalgo dell'ausilio di integratori.

