

## Dott.ssa Monia Zambernardi

*Biologa Nutrizionista*

Terni - Zona Fiori, I- Tel. 0744.421523  
Viterbo - Via C. Monteverdi (Loc. Grotticella) - Tel. 0761.227203  
Roma - Via Schiavonetti, 290/b - Tel. ~~06.7232045~~  
Roma - Via Simone Martini, 136 - Tel. 346.7413869

C.F.: ZMBMNO72P60L117J P.IVA: 01386510554  
www.consulentealimentare.it – www.nutrizionistaroma.net  
E-mail: info@consulentealimentare.it

AVIS Comunale di Terni  
C.a. Patrizio Fratini

Sono la Dott.ssa Monia Zambernardi, Biologa Nutrizionista, chiedo di poter stipulare con l'AVIS Comunale di Terni una convenzione al fine di proporre ai tesserati uno sconto del 20% sulla prima visita.

L'attività di consulenza nutrizionale e dietologica che svolgo è rivolta a:

- soggetti affetti da patologie diagnosticate (diabete, dislipidemie, ipertensione, neoplasie, anemie, gastriti, diverticolosi, colon irritato, meteorismo, steatosi epatica, insufficienza renale ecc);
- soggetti che desiderano diventare vegetariani o vegani
- soggetti con intolleranze (celiachia, intolleranza al lattosio), allergie;
- donne che desiderano affrontare con serenità e in buona salute le diverse fasi fisiologiche della propria vita (gravidanza, allattamento, menopausa);
- coppie che necessitano di potenziare la propria fertilità dove si verificano problemi legati al concepimento.
- persone in buona salute che vogliono migliorare le performance sportive;

La prima visita dura 1h circa e il soggetto deve recarsi in visita con analisi ematiche recenti. Durante la visita viene effettuata:

- anamnesi dell'individuo (per individuare abitudini alimentari, familiarità riguardo a determinate patologie, livelli di attività fisica svolti ecc)
- test antropometrici per determinare peso, l'altezza, costituzione, circonferenze,
- test impedenziometrico che consente di valutare la composizione corporea (massa grassa, massa muscolare, idratazione, massa cellulare, metabolismo basale),
- spiegazione in studio del quadro generale rilevato e determinazione di obiettivi,
- elaborazione di un piano alimentare personalizzato che verrà consegnato a mano/ e-mail a distanza di 5 gg dalla visita.

Le visite di controllo vengono effettuate a distanza di 3 settimane e nelle visite di controllo vengono effettuati i controlli riportati nella prima visita e modificato eventualmente il piano alimentare sulla base dei risultati ottenuti.

Nell'attesa di un suo gentile riscontro, porgo

Cordiali saluti

Dott.ssa Monia Zambernardi  
Biologa Nutrizionista