



# GESTIONE DEL PESO:

## 5 Settimane di Supporto Nutrizionale

Un percorso mirato alla gestione del peso, progettato per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi attraverso un **approccio nutrizionale personalizzato e pratico**.

### Colloquio Iniziale:

- 30 minuti gratuiti per esplorare le tue esigenze e obiettivi.
- Presentazione del programma e dei contenuti.

### Struttura del Programma:

- 6 incontri in 5 settimane: CHF 650.00.
- Incontro di Chiusura: 30 minuti per valutare i risultati e le strategie future.

## DETTAGLI DEGLI INCONTRI

- Incontro 1: **Valutazione Iniziale**
- Incontro 2: **Nutrienti Fondamentali**
- Incontro 3: **Creazione di Menu Personalizzati**
- Incontro 4: **Approfondimento sui Micronutrienti**
- Incontro 5: **Focus sull'Apparato Digerente**
- Incontro 6: **Chiusura e Riflessioni Finali**



## OBIETTIVO DEL PROGRAMMA

Fornire un **supporto nutrizionale** completo per la gestione del peso, aiutando a **sviluppare abitudini alimentari sane e sostenibili** per raggiungere e mantenere i propri obiettivi.