

La Dott.ssa Valentina Di Micoli è una Biologa Nutrizionista laureata nel 2012 presso l'Università di Bologna con specializzazione in Patologia Clinica e Biochimica Clinica. Negli anni si è dedicata al campo della nutrizione, conseguendo nel 2015 un Master in nutrizione umana.

Partecipa attivamente a numerosi eventi organizzati da enti pubblici e privati sull'importanza di frutta e verdura nell'alimentazione, ed è curatrice di rubriche di nutrizione.

In cosa consiste la visita?

La prima visita consiste in un'anamnesi alimentare con colloquio finalizzato alla valutazione dello stile di vita e delle abitudini alimentari.

Verranno poi misurati i parametri antropometrici individuali in modo da valutare il metabolismo basale; sulla base di queste informazioni verrà sviluppato un programma alimentare personalizzato compatibile con le preferenze alimentari della persona.

I controlli prevedono la valutazione del peso e variazioni o suggerimenti sulla dieta e lo stile di vita da seguire.

Raggiunto il peso ideale, verrà stilato un piano alimentare di **mantenimento**, in modo da continuare a sentirsi bene senza troppe rinunce.