

Sono una biologa nutrizionista, iscritta all'Ordine dei Biologi della Lombardia (AA\_100620). Ho conseguito la laurea triennale in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi dell'Insubria e la laurea magistrale in Biologia Applicata alle Scienze della Nutrizione presso l'Università degli Studi di Milano Statale. Ho svolto il mio tirocinio formativo presso la Clinica Mangiagalli dell'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, dove ho successivamente ottenuto una borsa di ricerca, grazie alla quale ho potuto approfondire i miei studi sulla composizione corporea in età pediatrica e adolescenziale.

Il mio obiettivo è prendermi cura dei miei pazienti a 360 gradi, accompagnandoli e sostenendoli lungo tutto il percorso. Essere nutrizionista, per me, non significa semplicemente elaborare piani alimentari, ma soprattutto affiancare ogni persona in un percorso di consapevolezza e crescita, con l'obiettivo di migliorare in modo duraturo e sostenibile lo stile di vita e le abitudini alimentari.

Lo sport ha sempre fatto parte della mia vita e so quanto possa incidere positivamente sulla salute, per questo motivo cerco di trasmettere ai miei pazienti l'importanza di integrare attività fisica e sana alimentazione, per prendersi cura del proprio corpo nel presente e in un'ottica di prevenzione futura. Attualmente sto frequentando il percorso di alta formazione della Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport (SANIS), per ampliare e approfondire le mie competenze nell'ambito della nutrizione sportiva e offrire un supporto sempre più completo e personalizzato.

L'alimentazione vada curata in ogni fase della vita e per questo motivo propongo percorsi di educazione alimentare dedicati a bambini e adolescenti, lavorando in sinergia con le famiglie. L'obiettivo è fornire gli strumenti necessari per promuovere sane abitudini alimentari, prevenire i disturbi del comportamento alimentare e favorire un rapporto equilibrato e sereno con il cibo fin dalla giovane età.

#### I MIEI SERVIZI:

- Piano alimentare personalizzato in condizioni fisiologiche e patologiche (obesità, diabete, ipertensione, dislipidemie, reflusso gastroesofageo, IBS...)
- Piano alimentare personalizzato per atleti (bodybuilding, endurance, sport di squadra...)
- Piano alimentare in gravidanza e allattamento
- Piano alimentare per vegetariani e vegani
- Piano alimentare personalizzato per la perdita di peso
- Percorso di ricomposizione corporea (perdita della massa grassa e aumento della massa muscolare)
- Piano alimentare personalizzato per intolleranze e allergie alimentari
- Valutazione della composizione corporea (analisi attraverso rilevazione di pliche cutanee e circonferenze corporee)
- Percorso di educazione alimentare per bambini e adolescenti
- Percorso di educazione alimentare per adulti e per tutta la famiglia