



Dott. Alfonso Pedata Biologo Nutrizionista

AVERSA (CE) - Studio Privato

Via Belvedere,159

Tel.0815045020

Contatti diretti:

Tel.0815051219- Cell.330837973

e-mail:alfonsopedata@virgilio.it

Si riceve per appuntamenti

Iscritto all'ordine dei Biologi al n. 057472 - P. Iva 05600371214

Si è perfezionato in **Nutrizione Umana** presso l'Università di Napoli, Facoltà di Medicina e Chirurgia, svolgendo studi sulla nutrizione orientale, sulle **intolleranze alimentari** e sull'**emodieta**. Da anni si occupa di Nutrizione non soltanto elaborando **diete personalizzate** ma anche e soprattutto curando l'**approccio psicologico** col paziente al fine di educare ad una cultura del benessere per arrivare ad **un rapporto più equilibrato con il cibo e il proprio corpo**.

Chi può avvantaggiarsi della mia consulenza?

- ° persone in soprappeso che desiderano dimagrire
- ° signore in gravidanza e allattamento
- ° persone con condizioni patologiche accertate
- ° genitori che desiderano migliorare l'alimentazione dei propri figli
- ° atleti e sportivi in genere che desiderano migliorare le prestazioni

Il programma prevede :

- ° l'analisi vettoriale dell'impedenza bioelettrica dei tessuti (BIA) per la valutazione dello studio della composizione corporea (**massa magra/massa grassa, liquidi, metabolismo basale, dispendio energetico giornaliero, peso ideale, massa lipidica ideale**)
- ° valutazione dei cambiamenti di composizione corporea in relazione alla dieta e al mutato stile di vita
- ° una valutazione dello stato nutrizionale del soggetto per individuare quali possono essere gli obiettivi realistici da raggiungere con una dieta personalizzata nell'ambito del proprio stile di vita qualitativo e quantitativo
- ° elaborazione di una dieta personalizzata nell'ambito del proprio stile di vita considerando anche le eventuali **intolleranze alimentari** e il proprio **gruppo sanguigno**, così che la dieta oltre che dimagrante deve essere educativa ovvero fornire gli strumenti per capire quali alimenti, in che combinazione e in che situazione siano i più indicati per le proprie esigenze, diversamente da come avviene con una comune dieta grammata in cui troppa enfasi è posta sulla **quantità** e poca sulla **qualità** degli alimenti.

Convenzioni

A tutti gli associati CRAL si offre una convenzione che consente un risparmio del 20% sulle prestazioni effettuate e cioè:

- Esame impedenziometrico(massa magra/massa grassa) euro 50,00 scontato 20% euro 40,00**
- Esame per le intolleranze alimentari (Vega-Test) euro 100,00 scontato 20% euro 80,00**
- Elaborazione dieta personalizzata comprensiva degli esami di cui sopra euro 150,00 scontata 20% euro 120,00**