

## **Mi presento**

Mi chiamo Elisa Prandini, sono una biologa nutrizionista e accompagno le persone verso un'alimentazione più consapevole e serena.

Dopo aver conseguito la laurea in Biologia presso l'Università degli Studi di Padova, ho proseguito la mia formazione specializzandomi in Alimentazione e Nutrizione Umana presso l'Università degli Studi di Milano.

Esercizio questa professione con il desiderio di aiutare le persone a scoprire soluzioni alimentari personalizzate, semplici e sostenibili, affinché possano sentirsi bene con sé stessi e raggiungere i propri obiettivi.

## **Il mio approccio**

Attraverso l'educazione alimentare, accompagno i miei pazienti verso una maggiore consapevolezza del proprio corpo, insegnando loro a fare scelte alimentari autonome e sostenibili nel tempo. Insieme, individuiamo il percorso più adatto per raggiungere gli obiettivi personali e mantenere i risultati ottenuti.

## **Come si svolgono le visite?**

- **Prima visita:** è un momento conoscitivo in cui esploreremo i motivi che ti hanno portato a intraprendere questo percorso, insieme al tuo stato di salute generale. Approfondiremo i tuoi gusti personali e il tuo stile di vita, così da poter creare un piano alimentare personalizzato e sostenibile.
- **Controlli:** servono per monitorare i progressi, valutare come procede il percorso e apportare eventuali modifiche o aggiustamenti al piano.

Credo fermamente che il dialogo sia alla base del rapporto tra specialista e paziente. Per questo motivo, invito i miei pazienti a contattarmi in qualsiasi momento per chiarire dubbi o domande, senza dover attendere la visita successiva.

## **A chi mi rivolgo?**

Puoi rivolgerti a me se:

- Vuoi migliorare le tue abitudini alimentari.
- Hai problematiche di salute, come obesità, diabete, pressione alta, colesterolo alto, intolleranze o allergie.
- Desideri perdere peso o migliorare la composizione corporea.
- Hai bisogno di un'alimentazione adeguata da abbinare alla pratica sportiva.
- Sei in gravidanza o allattamento.
- Soffri di disturbi del comportamento alimentare.
- Hai disturbi intestinali (sindrome dell'intestino irritabile, diverticolite, gonfiore addominale, difficoltà di digestione, ecc.).
- Vuoi aumentare di peso in modo sano.

Sono a disposizione per creare insieme la soluzione più adatta alle tue esigenze specifiche.

## **Come è nata la mia passione**

La mia passione per la nutrizione nasce dalla mia esperienza come sportiva: fin da bambina, il nuoto mi ha insegnato quanto sia importante nutrirsi in modo equilibrato per raggiungere il benessere fisico e mentale. Questo percorso personale è diventato la base del mio approccio professionale.