



NUTRITI CON AMORE: IL PERCORSO

Dott.ssa Giovanna Senatore
biologa nutrizionista

La mia storia

Ciao, è un piacere conoscerti.

Ti invito a leggere tutto con calma così hai modo di conoscermi bene prima di affidarti a me.

Mi chiamo Giovanna, sono diventata nutrizionista probabilmente perché era la mia vocazione, ma l'ho scoperto con gli anni.

Dopo il diploma ho scelto di studiare biologia per coltivare il mio sogno nel cassetto, fare la ricercatrice per trovare la "soluzione" alle malattie (ambiziosa e ingenua).

Il tempo dell'università e poi quello del tirocinio per la laurea è stato un periodo molto bello sia da un punto di vista professionale che personale.

Mi sono laureata con un po' di ritardo e ciò, insieme al fatto che il mondo della ricerca non è facile ho dovuto desistere dal sogno e ho indirizzato gli studi verso la nutrizione.

La mia storia

Ho intrapreso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione: sono stati anni molto difficili per certi aspetti e belli per altri: mi sono sposata, ma ho perso mio padre, ho avuto un aborto e finalmente il mio primo figlio...sono arrivata alla laurea di specializzazione cambiata dentro e fuori.

La specializzazione mi portò nel mondo della nutrizione...anche se essa è sempre stata nella mia vita. Ricordo, infatti, con chiarezza la frase introduttiva al primo diario segreto: "ho 11 anni e sono robusta".

Questo ha "definito" ciò che ero per anni...forse tutt'ora!

La mia adolescenza è trascorsa a non piacermi, ad evitare gli specchi e le vetrine...e se qualche volta riuscivo a dimenticarmi del mio aspetto fisico ci pensavano zii, compagni di scuola e sconosciuti.

La mia storia

Una vita a cercare di dimagrire, fino a quando ci riuscii davvero, mangiando circa 500-700 calorie al giorno (eh si le contavo...come forse fai tu?) senza prestare attenzione a cosa mangiavo: tanta insalata, frutta e riduzione al minimo di pane e pasta.

E le proteine? Inesistenti!

Persi peso ma la mia composizione corporea fu compromessa (lungo il percorso capirai perchè mi focalizzo spesso sulle proteine).

Ero, però, ancora in sovrappeso così mi affidai ad una dietologa (lavoravo part-time e a quel punto potevo pagarla), Persi i restanti chili e finalmente a 22 anni, lo specchio rimandava una immagine di me che mi piaceva.

Ed è per tutto ciò che oggi sono nutrizionista.

La mia storia

- Ho imparato sulla mia pelle cosa vuol dire stare in corpo che non ti piace, ma d'altra parte mi ha anche insegnato che non è il "numero sulla bilancia" a definirmi.
- Ho imparato che "dimezzare le calorie" non è mai la tattica giusta per dimagrire: ciò compromette la forma fisica, la forza e la salute
- Ho imparato l'importanza del giusto apporto proteico nell'alimentazione
- Ho imparato che la "dieta" non la fa chi vuole dimagrire...

la dieta in quanto "stile di vita" consente di rimanere in forma e in salute per tutta la vita:

quindi la fa chi vuole prendersi cura di se stesso per sempre, indipendentemente dal peso!!!

Nutriti con Amore

Dalla mia esperienza personale e professionale è venuto fuori il motto "Nutriti con Amore" che amo profondamente.

Perchè?

Il più delle volte mangi per emozione!

E' raro che invece, mangi per fame vera, piuttosto mangi per gioia, rabbia, tristezza, noia.

- Torni a casa dopo una giornata di lavoro e cerchi il cibo per "compensare" la stanchezza.
- Litighi con i figli, marito/moglie, amici e cerchi nella credenza il cioccolato che ti aiuta a sbollire la rabbia
- una gratificazione sul lavoro ti fa pensare subito di festeggiare con una pizza

E poi... domani dieta!

Nutriti con Amore

“Nutriti con Amore” vuole essere un percorso di “dieta” nel suo vero significato.

Dieta non vuol dire: restrizione, sacrificio, eliminare i cibi cosiddetti “cattivi”.

Dieta è un “modo di vivere” a 360°

**alimentazione ottimale che non esclude
nessun cibo,**

**che tiene conto delle tue esigenze familiari
e lavorative,**

che ti dà consapevolezza,

**che ti insegna a gustare il cibo pienamente
per nutrirti di amore**

e solo dopo nutrire il corpo.

Come ti nutri con amore

- Si comincia dalla lista della spesa: che devi stilare tenendo conto delle esigenze lavorative e personali.
- In cucina prepari piatti che siano gustosi ed equilibrati e anche veloci (il tempo è sempre poco). Non piatti insipidi, senza condimento per ridurre al minimo le calorie.
- I pasti saranno combinati tenendo conto dei nutrienti e di ciò che hai voglia in quel momento: con consapevolezza, equilibrio e gioia
- La tavola sarà preparata con cura, sempre, anche e soprattutto se mangi da solo.

E poi...

Come ti nutri con amore

E poi...

Per continuare a “nutrirti con amore” sarà fondamentale:

sederti a tavola con uno stato d'animo sereno, evitando discussioni, tenendo lontani gli smartphone, pc e tv.

Focalizzandoti sul piatto, gustandolo con tutti i 5 sensi lentamente e con amore.

**Questo, e molto altro, è
“Nutriti con Amore”**

Testimonianze

Inizio con il dire che soffro di fame emotiva e avevo anche una dipendenza da dolci. Le premesse perché fosse un flop c'erano tutte e invece così non è stato. La Dottorssa Senatore è sempre disponibile e sempre pronta a una parola di conforto. Io tendo a buttarmi giù, a mollare e invece così non è stato. Non è facile ma comunque ho perso quasi 15 kg in un anno. Mia madre ha deciso anche lei di farsi seguire dalla dottoressa e ha perso 20 kg in sei mesi, mangiando tanto. Perché va detto che si mangia, dieta non vuol dire fare la fame, ma vuol dire sapere cosa e come mangiare.

Virginia

Testimonianze

Ho conosciuto Giovanna (mi permetto perché con lei si instaura fin da subito un feeling importante) l'anno scorso. Attraverso un programma mirato è riuscita in pochi mesi a compiere un piccolo miracolo: farmi perdere centimetri (non mi piace parlare di peso!!) laddove ne avevo realmente bisogno senza penalizzare le parti più sane e in forma del mio corpo. Ancora oggi la seguo costantemente, sui social e al suo ambulatorio, perché solo così mi sento tutelata, seguita e al sicuro.

Carla

Grazie alla disponibilità, serietà, competenza e professionalità della Dott.ssa Senatore, sono riuscita nel mio obiettivo!! Ho imparato un nuovo modo di mangiare...Finalmente mi guardo allo specchio e vedo una nuova me stessa!

Gilda

Testimonianze

Grazie ancora Dott.ssa! Fin da bambina ho avuto un pessimo rapporto col cibo, al quale si sono aggiunti altri fattori in età adolescenziale. L'anno scorso ho avuto la fortuna di conoscere la dott.ssa Senatore e posso affermare, con leggerezza, che se ho cambiato rotta è stato soprattutto grazie a lei. Ha studiato un percorso ad hoc per le mie esigenze, ma la cosa fondamentale è che non mi ha mai <<abbandonata a me stessa>>. Sempre comprensiva, sempre disponibile (ho sempre avuto risposta su qualsiasi dubbio, anche ai messaggi mandati agli orari più disparati). La sua preparazione e la sua professionalità, combinate con il suo forte senso di empatia la rendono insostituibile. A distanza di un anno, non posso fare altro se non ringraziarla, per la forza che mi ha dato!

Giulia

Testimonianze

“Posso affermare con assoluta certezza che la dottoressa Giovanna è una professionista eccellente. La mia scelta di un dottore è durata anni, non volevo affidarmi ad una qualsiasi nutrizionista ma volevo scegliere con criterio a chi raccontare la mia storia. Ho trovato in lei una persona competente che ha saputo supportarmi fin dall'inizio in un percorso nutrizionale che va oltre il cibo. Ha la giusta conoscenza del corpo e dei disturbi alimentari, ha sempre affiancato alla nutrizione la psiche e l'amore verso il proprio corpo. Io le sarò grata per sempre per avermi aiutata in questo percorso complicato.”

Angela

Testimonianze

“Ho iniziato il mio percorso con la dottoressa Giovanna Senatore più di un anno fa per problemi di salute...che dire ...una vera professionista che approfondisce il caso, elabora percorsi sul vissuto effettivo del paziente, che è sempre pronta a consigli e incoraggiamenti quando si rendono necessari...

Con la dottoressa non si ha la sensazione di essere un cliente come tanti, ma si avverte tutto lo sforzo di elaborare diete e percorsi quanto più possibili personalizzati.

Amalia

Testimonianze

Ho sempre avuto un pessimo rapporto col cibo, l'anno scorso tramite amicizie ho avuto la fortuna di conoscere la dott.ssa Senatore e posso sicuramente affermare che è sempre stata comprensiva e disponibile e che finalmente, grazie a lei, sto riuscendo nel mio intento, dopo anni e anni di diete disperate e privazioni. Quindi non posso far altro che ringraziarla ed essere più che soddisfatta del "nostro" percorso.

Alessandra

Il percorso “Nutriti con Amore”

Il percorso è un insieme di cose:

- alimentazione,
- attività fisica,
- ritmi circadiani,
- sonno,
- stress,
- rapporti con le persone ecc

Tale percorso sarà strutturato su di te nei minimi particolari, tenendo conto dell'età, dei problemi di salute (fosse anche solo una stipsi), della forma fisica, della qualità del sonno ecc.

Elaborerò un protocollo alimentare tenendo conto delle tue abitudini, della tua quotidianità.

L'obiettivo finale sarà quello di aiutarti a “nutrirti con amore” a 360°.

Il percorso “Nutriti con Amore”

Prima della visita ti chiederò di tenere il diario alimentare per 5-7 giorni.

Compilare il **diario alimentare** non a tutte piace, può sembrare un impegno noioso invece da esso si possono trarre informazioni importanti sull'alimentazione.

Prova a compilare il diario, per una settimana, indipendentemente dalla visita con me: sarai tu da sola a notare gli errori, correggerli e magicamente dimagrirai.

Ecco perché ti chiedo di compilarlo con estrema cura e consapevolezza

Esso consente di prendere coscienza e renderti consapevole dei momenti in cui hai più fame, di quanto effettivamente mangi,

Il percorso “Nutriti con Amore”

Quando ci vedremo, ti lascerò parlare del motivo per cui hai chiesto il mio aiuto.

Tutto molto liberamente e con semplicità.

Ti farò qualche domanda più specifica

- sulla tua salute e quella familiare.
- Analizzerò insieme a te la storia del peso: ci sono state differenze importanti di peso nella tua vita? C'è un momento in particolare nella vita in cui sei ingrassata/dimagrita?
- Ti chiederò della tua regolarità intestinale, di, eventuali, attacchi di fame ecc.
- Della regolarità del ciclo mestruale, eventuali gravidanze (se sei donna)
- Abitudini alimentari, gusti, difficoltà nella digestione ecc.

Il percorso “Nutriti con Amore”

Tutto ciò è fondamentale per capirti al meglio ed elaborare il percorso cucito su di te.

A questo punto della “visita” prenderò le misure antropometriche: ti chiederò di svestirti e rimanere in canottiera e slip

Poter osservare il tuo corpo nudo mi consente di osservarti al meglio ma se ciò ti crea disagio, non esitare a dirmelo: rimarrai vestito.

Prenderò peso, altezza e circonferenze varie ed eseguirò l'esame impedenziometrico, che valuta meglio la tua composizione corporea.

Bilancia, metro e Bia

Quel numerino che leggi sulla bilancia non è un buon indicatore del tuo stato di salute ne tantomeno della forma fisica.

Il peso che leggi sulla bilancia è il totale di ciò che sei:

- grasso
- acqua
- massa magra e muscolare
- massa ossea

Capisci che non è quel numerino a definirti?

Un numero che può cambiare per tanti motivi: dopo una pizza, dopo l'attività fisica, dopo aver mangiato il minestrone, dopo un momento di stress, il ciclo, ecc

Il peso non ti definisce...e non voglio che tu ti fossilizzi su quel numero.

Bilancia, metro e Bia

I parametri che indicano se il percorso nutrizionale procede nel modo giusto sono:

- Circonferenze antropometriche,
- Lo specchio
- I vestiti che indosserai
- L' Esame impedenziometrico
- La tua energia, voglia di fare
- Il tuo sentirti bene a 360°

L'esame impedenziometrico darà vari parametri quali: massa grassa, magra, acqua, metabolismo basale, angolo di fase ecc, che consentono una valutazione della tua forma fisica come composizione corporea e non solo come "numero della bilancia".

Bilancia, metro e Bia

La raccolta di queste informazioni in prima visita e che rivaluto ad ogni appuntamento, consentono di elaborare un percorso nutrizionale personalizzato e specifico solo per te.

Entro la settimana successiva, potrai venire in studio a ritirare il tuo piano alimentare oppure te la mando via mail: in ogni caso la analizziamo insieme, così che posso chiarirti dubbi e perplessità.

Di cosa ho bisogno per la visita?

- Analisi del sangue recenti (se non ce l'hai non importa valuteremo insieme se e quali fare) ed eventuali referti medici.
- Diario alimentare
- Astensione dall'attività fisica (solo se svolgi un'attività moderata non blanda): l'esame impedenziometrico potrebbe risentirne.

Cosa avrai con la prima visita?

- Anamnesi alimentare e fisiologia con antropometria
- Impedenziometria con Bia Akern 101 (per consulenza online effettuerò valutazione con Morphogram)
- Dieta personalizzata
- Guida "Si comincia...Nutriti con Amore"
- Guida "Lettura della dieta"
- Guida "Ricette Colazioni di Nutriti con Amore"
- Guida "Spesa"
- Assistenza continua via mail, whatsApp, telefonico

Costo Totale 85 euro!



GRAZIE
DELL'ATTENZIONE
PRENOTA
L'APPUNTAMENTO
329.9810475!

<https://www.nutrizionistagiovannasenatore.it/>