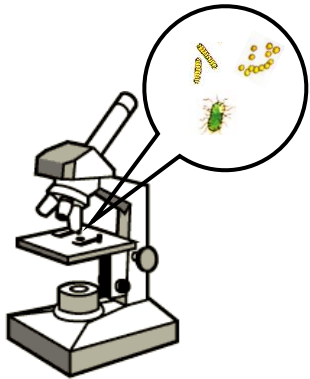


LA MIA STORIA



La professione del biologo è dinamica, le sue competenze scientifiche sono rivolte a vari settori. Ho incominciato questa professione iniziando ad esercitare presso un laboratorio di analisi microbiologiche agli alimenti e prendendo anche contatto con le aziende di produzione alimentare, acquisendo in tal modo le tecniche di preparazione e conservazione degli alimenti e quelle di sanificazione degli ambienti di lavoro. La mia carriera è continuata per un lungo periodo all'interno di una azienda alimentare con l'incarico di Responsabile Controllo Qualità.

Mi sono sempre interessata anche alle problematiche ambientali che ritengo importanti da conoscere in quanto non si può essere indifferenti a quanto accade nell'ambiente che ci circonda e in cui viviamo, anche da questo dipende il nostro stato di benessere.

PIRAMIDE UNIVERSALE DELLA DIETA MEDITERRANEA



MedEatResearch
CENTRO DI RICERCHE SCIENTIFICHE SULLA DIETA MEDITERRANEA

“il biologo può autonomamente elaborare profili nutrizionali al fine di proporre alla persona che ne fa richiesta un miglioramento del proprio benessere, quale orientamento nutrizionale, finalizzato al miglioramento dello stato di salute”

(Parere del Cons. Sup. Sanità del 12/04/2011).



www.nutrizionistaazagni.wixsite.com/equilibrioatavola

Dr.SSA ANNAMARIA
ZAGNI
Biologa Nutrizionista

Sconto
per i tesserati
CUS Mo.Re

1^a visita + Piano
Alimentare
personalizzato:

~~120,00 €~~ → 100,00 €

Controlli successivi:

~~60,00 €~~ → 50,00 €

Ricevo presso

STUDIO CAPPI-ZAGNI

Via Nicolò Biondo 301, Modena

nutrizionista.azagni@gmail.com

cell. 3470322191

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Sabato
8.30-12.30	8.30-12.00	8.30-12.00	8.30-12.30
14.30-19.00			

IL MIO METODO DI LAVORO

✓ Primo incontro

Conoscenza delle abitudini alimentari e stile di vita della persona, anamnesi familiare, ponderale e analisi degli esami di laboratorio. Verranno effettuate misurazioni antropometriche, circonferenze corporee e calcolato l'indice di massa corporea e del metabolismo basale.

Elaborazione del piano alimentare personalizzato

Sulla base delle informazioni acquisite durante il primo incontro, studierò un piano alimentare personalizzato strutturato nella settimana fornendo possibili alternative e consigli alimentari. Il piano alimentare può essere inviato via e-mail o consegnato personalmente concordando un incontro.

✓ Controllo successivo

A distanza di circa un mese verrà fissato un nuovo incontro durante il quale si ricontrolleranno le misurazioni antropometriche e circonferenze corporee e si discuterà insieme del percorso avviato ed eventuali difficoltà riscontrate. Se lo ritengo necessario o lo desidera la persona potranno seguire altri eventuali consulti concordati insieme.

Sarò comunque sempre disponibile telefonicamente per eventuali dubbi, perplessità o bisogni in generale

Le fatture fiscali sono scaricabili in quanto rientrano nella attività sanitaria.

IL MIO COMPITO COME NUTRIZIONISTA

"La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente"diceva Shopenhauer.



Ognuno è responsabile della propria salute partendo da comportamenti di vita corretti che spesso non si conoscono appieno ed è qui che si inserisce il biologo nutrizionista, ed è qui che si inserisce il mio percorso come consulente nutrizionale.

L'etimologia della parola *dieta* è da ricondursi al greco *δίαίτα* (*diaita*) = *abitudine, modo di vivere*.

Il significato che oggi diamo a questo termine è più strettamente legato alla perdita di peso piuttosto che ad un equilibrio fisico nel contesto di un corretto stile di vita. Spesso dimentichiamo che il nostro corpo è la prima "casa" in cui viviamo: se compaiono crepe od imperfezioni non possiamo cambiarla con una nuova quindi dobbiamo cercare di mantenerla in buono stato e preservarla il più a lungo possibile!

Un fattore sociale molto importante è che la maggior parte delle persone arriva ad avere nei confronti della dieta e del peso un atteggiamento del "tutto o nulla" assumendo una condotta ferrea nei confronti della propria alimentazione. Si seguono regole in base alla moda del momento o perché ce ne ha parlato un amico o si è letto su una rivista ignorando in tal modo l'aspetto emotivo legato all'alimentazione.

Il mio compito come nutrizionista sarà quindi mettere al centro di un programma di educazione alimentare, una maggiore consapevolezza di una sana alimentazione.

Oggi, infatti, il momento del pasto è molto veloce e spesso frenetico rischiando di mangiare la prima cosa che ci passa sotto agli occhi, senza prestare attenzione a quello che si mangia, ricorrendo a pasti disordinati, composti da cibi spazzatura o collocati al vertice della piramide alimentare come formaggi e dolci.

La fame dovuta a questo comportamento alimentare disfunzionale, insieme a quella emotiva, conduce ad uno squilibrio nutrizionale nella maggior parte dei casi inconsapevole. Il risultato è che non si è mai sazi, ma al contrario si ha sempre appetito.

Nella recente versione grafica della **Piramide Universale della dieta Mediterranea**, ideata ed elaborata dal comitato scientifico del MedEatResearch, troviamo nuovi concetti a fondamento della stessa. Alla base al primo posto c'è la **convivialità** da sempre soluzione infallibile per instaurare rapporti di amicizia. Segue la **tradizione** quale deposito del patrimonio culturale di un paese. Poi la **stagionalità** come principio etico ed estetico mangiare cibi stagionali vuol dire ridurre l'inquinamento ambientale e mangiare alimenti non trattati. Vengono richiamati infine i concetti dell'invito a **cucinare insieme** e ad effettuare **attività fisica**, fondamentale per mantenere uno stile di vita salutare.