

La Dietista Sabrina Zorzato, laureata in Dietistica conseguita con il punteggio 110/110 e lode durante l'anno accademico 2003/2004 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova. Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti Italiani (ANDID), offre presso il proprio centro estetico Anima e Corpo a Monselice In Via Rovigana 7, consulenze nutrizionali e dietetiche. Tali consulenze vengono effettuate attraverso un preciso lavoro di conoscenza alimentare, anamnesi ed analisi degli esami ematochimici. L'esperienza come Dietista presso molti centri, le ha permesso di sviluppare una tecnica in grado di seguire il paziente in un percorso dietetico e terapeutico finalizzato non solo al raggiungimento di ottimi risultati, ma anche al mantenimento degli stessi nel tempo. Lo studio della Dietista Sabrina Zorzato non offre diete standard ma progetta precisi percorsi alimentari e nutrizionali plasmati sul profilo di ogni singolo paziente, anche attraverso l'utilizzo del Diario Alimentare.

La caratteristica dello studio dietistico è di offrire elasticità nella dieta personalizzata, che si concretizza in un'alimentazione completa, varia, evitando così la rigidità delle diete classiche.



per info e appuntamenti
cel 335 8745914
studio 0429 780730

LA PREVENZIONE DELLA CELLULITE INIZIA A TAVOLA

Un corretto stile di vita, un'alimentazione equilibrata ed adeguata fanno sì che pesantezza, gonfiori alle gambe e cellulite possano essere prevenuti e curati.

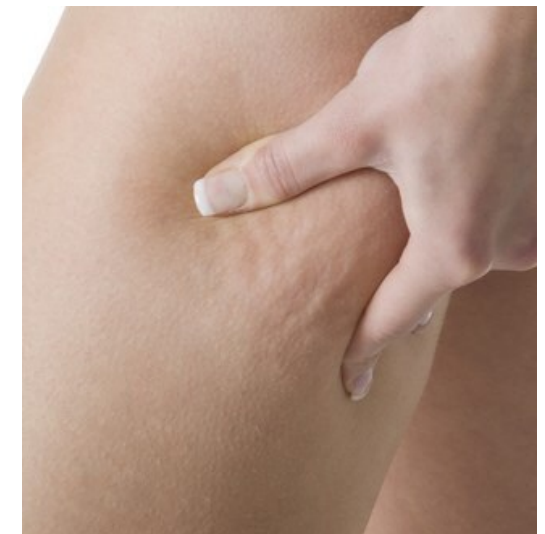
No alle diete ipocaloriche fai da te, concentrate in brevi periodi di tempo che possono portarci a una rapida perdita di peso ma senza intaccare minimamente la cellulite, anzi spesso la evidenziano.

Il giusto metodo è una corretta **EDUCAZIONE ALIMENTARE** saper cioè qual è il modo corretto di mangiare non solo riguardo alla quantità, ma anche riguardo alla qualità, sia che si debba mantenere il peso corporeo, sia che si debba dimagrire con dieta ipocalorica.

La selezione degli alimenti avviene tra quelli che hanno un moderato apporto calorico e che permettano di migliorare la circolazione, di eliminare le scorie metaboliche e di disintossicare l'organismo.

OPUSCOLO INFORMATIVO

EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLA PANNICOLOPATIA EDEMATO FIBRO SCLEROTICA “ LA CELLULITE ”



VADEMECUM PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



BERE MOLTA ACQUA

Ha un'azione depurativa, inoltre aumenta la diuresi elimina le tossine regola la pressione arteriosa e la circolazione.

RIDURRE L'USO DEL SALE

E' una sostanza indispensabile all'organismo, ma essendo il principale imputato a trattenere l'acqua, è anche da evitare per diminuire la ritenzione idrica.

ATTENZIONE AI CIBI IN SCATOLA O IN VASETTO

(tonno, olive etc.)

Spesso ricchi di sale e conservanti.

NON SI GIOCA CON I DADI

Eliminare i dadi da cucina contengono il glutammato di sodio.

PRIVILEGIARE FRUTTA E VERDURA FRESCHI CRUDI O COTTI MEGLIO SE INTEGRALI PREVALENTEMENTE DI STAGIONE

La frutta e la verdura sono alimenti indispensabili nell'alimentazione dedicata alla cura della cellulite.

La fibra cellulosa permette una fondamentale azione di pulizia dai residui del cibo nello stomaco con effetti disintossicanti dell'organismo. Finocchi, indivia, sedano, carciofo, asparagi, carote, cipolla, porro, arance, kiwi, pompelmo, prugne, albicocche, pesche, ottime per l'estate centrifughe di frutta e verdure, perché grazie al loro contenuto di potassio, hanno proprietà diuretiche.



BENE AL LATTE PENSIAMO AI SUOI DERIVATI

(yogurt e formaggi)

Il latte è un alimento fondamentale per la sua ricchezza e completezza in sostanze nutritive, ma essendo anche ricco in grassi animali e quindi calorie è da assumersi con moderazione.

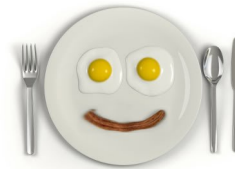
Il formaggio è da evitare in quanto ricco della frazione lipidica "grassa".

Lo yogurt

E' il derivato del latte più consono alla dieta anticellulite soprattutto se magro.

UN SI I ALLA CARNE e ALLE UOVA

Sono alimenti importanti per la nostra alimentazione per il loro contenuto in proteine nobili fondamentali durante la fase di crescita, da preferire sono le carni bianche e rosse magre presenti almeno 2 volte alla settimana, le uova per il loro contenuto in sodio sono da preferire 1 volta alla settimana.



IL MIGLIORE ALLEATO: IL PESCE

E' ottimo per la cellulite, ad eccezione fatta per i pesci grassi come salmone, tonno, aringa. E' un alimento facilmente digeribile, ricco di vitamine e minerali oltre all'alto contenuto proteico.

La peculiare abbondanza di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3, da assumere preferibilmente 3 volte alla settimana.

CAUTELA AI SALUMI

No ai grassi animali presenti in tutti i salumi come salame, mortadella, pancetta etc. da preferire sono bresaola, prosciutto crudo preferibilmente sgrassato, prosciutto cotto, speck sgrassato, sempre da assumere 1 volta alla settimana.

SERVONO ANCHE I GRASSI E L'OLIO

I Grassi animali come il burro e i grassi vegetali come la margarina vanno eliminati. L'olio d'oliva extravergine è l'unico da preferire per la sua presenza di vitamine liposolubili.

ATTENZIONE ALLA DOLCEZZA LO ZUCCHERO

Non eccedere nel suo consumo soprattutto nelle bevande già preparate come tè confezionati, coca-cola, dolci, brioche etc. preferire l'uso degli zuccheri complessi presenti nel pane, pasta, di grano, farro, mais, riso etc.



RICORDIAMOCI CHE CI SONO ANCHE LORO: BEVANDE ALCOLICHE E CAFFÈ

Vanno banditi gli eccessi di caffè (non oltre le 2-3 tazzine al giorno), di cioccolato e di bevande alcoliche (come vino, birra e liquori), poiché affaticano il fegato impedendo di espellere le sostanze di rifiuto.

ULTERIORI CONSIGLI PREVENTIVI

- 1- abbandonare la sigaretta e il fumo. la nicotina compromette la circolazione sanguigna
- 2- svolgere attività fisica regolare, fa bene perché tonifica il corpo, attiva la circolazione e aumenta la frequenza cardiaca, aumentando il consumo calorico
- 3- non indossare indumenti troppo stretti e tacchi alti perché rallentano la circolazione
- 4- variare gli alimenti
- 5- cucinare sempre al vapore, alla griglia, al forno; per aromatizzare i cibi si possono usare le spezie
- 6- dimenticare i cibi fritti, l'olio quando raggiunge la temperatura "da fritto" si modifica, si decompone e diventa tossico.

