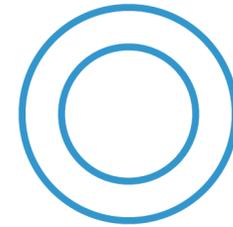


Dott.ssa Valentina Santomauro Biologa Nutrizionista

Ordine Nazionale dei Biologi AA_ 071700



Chi sono

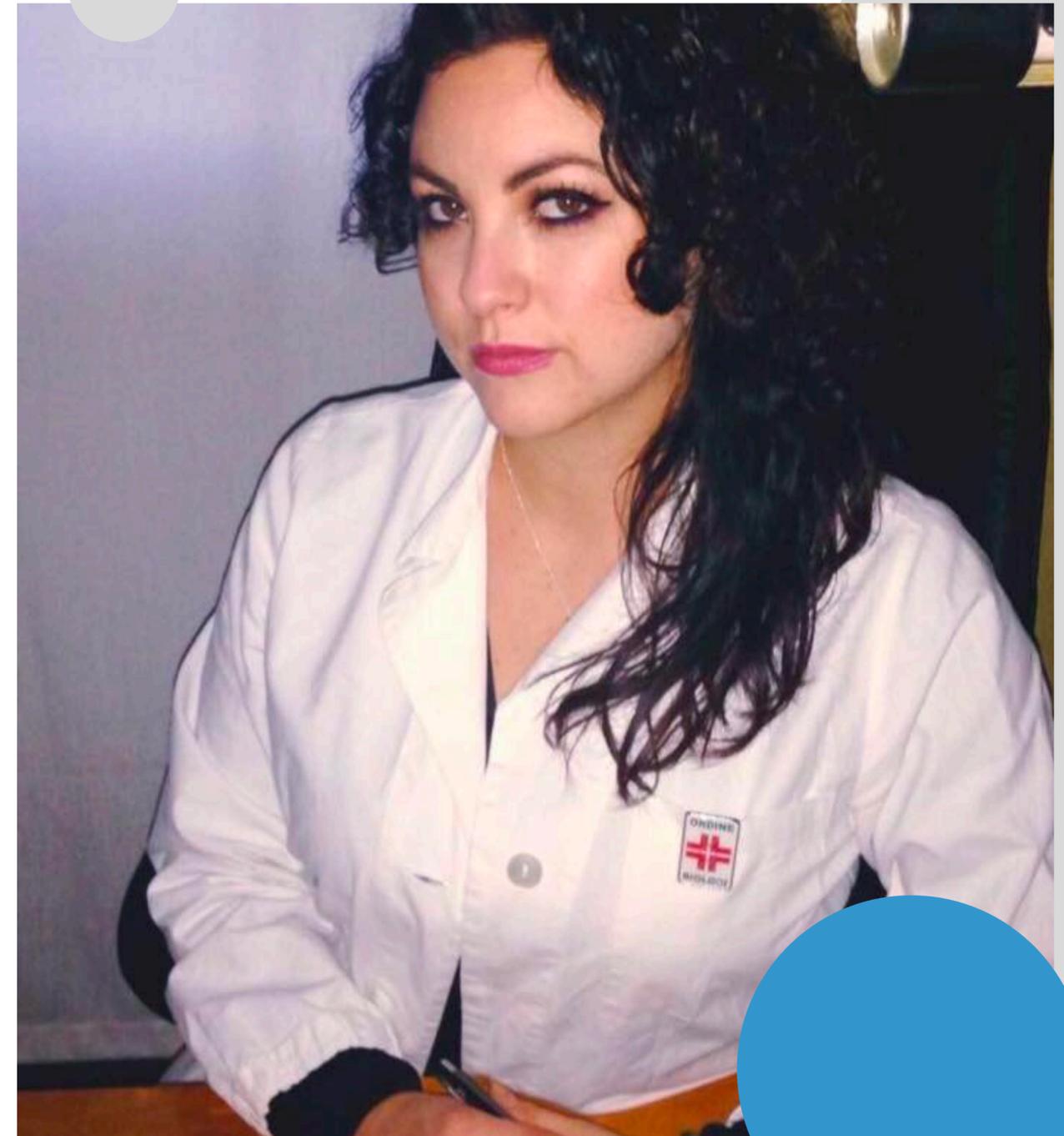


Mi chiamo Valentina Santomauro e sono **BIOLOGA NUTRIZIONISTA**.

Sono iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi num. Iscr. AA_ 071700.

Laureata in Scienze Biologiche presso l'Università degli Studi di Torino e
Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana presso
l'Università degli Studi di Milano.

Ho intrapreso con molta passione ed entusiasmo la carriera di
Nutrizionista essendo da sempre convinta che una buona salute inizia a
tavola grazie a una sana e corretta alimentazione.



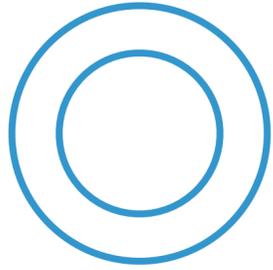


La necessità di aggiornarsi è indispensabile per la mia professione in continua evoluzione, trattandosi di SCIENZA della Nutrizione, cambia e muta continuamente, sradica dogmi e ne afferma di nuovi, per questo è importante stare al passo con le nuove scoperte, permettendomi di migliorare il mio lavoro sui pazienti che tratto.

Il Master di specializzazione NUTRIFOR in Alimentazione e Nutrizione Umana, il corso specialistico SANIS Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport, e i corsi di aggiornamento continui della SNS Scuola di Nutrizione Salernitana hanno contribuito ad accrescere le mie conoscenze e migliorare le mie competenze applicate nell'attività lavorativa.

Durante il mio percorso lavorativo mi sono oltremodo occupata di nutrizione pre e post intervento bariatrico, collaborando con l'associazione "Small mai piu' Obesi".

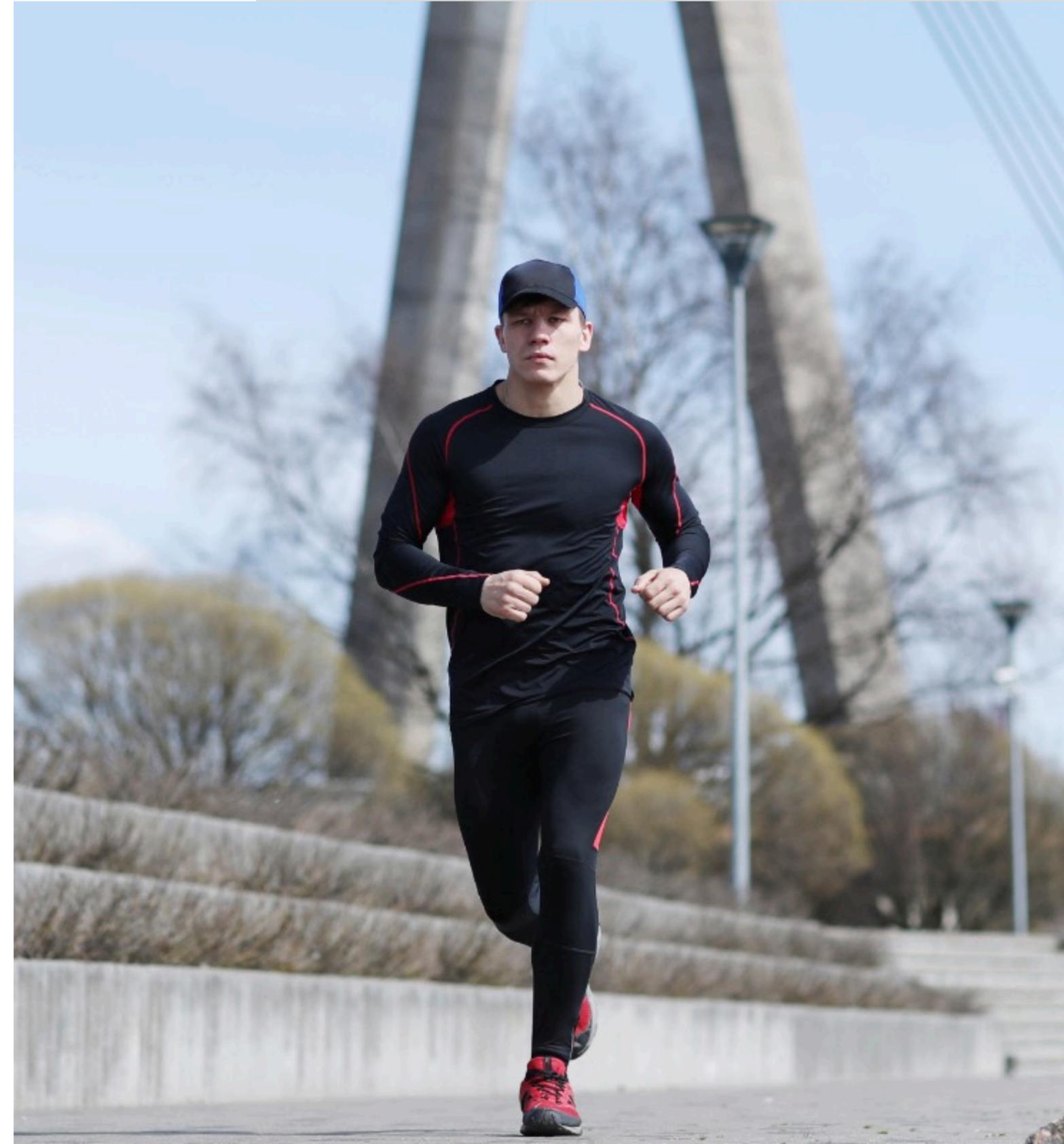


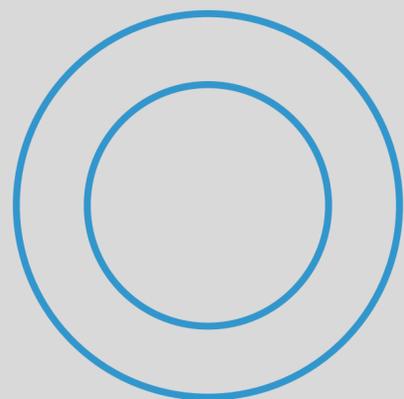


Avendo praticato per anni nuoto e negli ultimi anni allenamento contro resistenza, ritengo molto importante l'attività sportiva soprattutto per mantenere e migliorare una buona massa muscolare, finalizzata quindi come azione preventiva per la salute generale del nostro corpo.

Per questo seguo sportivi amatori o neofiti che intendono migliorare le loro prestazioni o in generale lo stato di salute.

Credo molto nel lavoro di team e negli ultimi anni collaboro con personal trainer e una psicologa che ritengo fondamentale per supportare particolari percorsi.





Cosa è richiesto per una prima visita

Inizia subito



Cosa portare

01

Esami

Esami ematochimici di routine
il più recenti possibili già
visionati dal proprio medico
curante

02

Storia clinica

Referti medici con relative
diagnosi in caso di patologie
accertate ed elenco di eventuali
farmaci in uso

03

Modulo Anamnesi

Che verrà inviato tramite
e-mail accessibile attraverso
un link, da inviare compilato
almeno 2-3 giorni prima della
visita*

*nella stessa mail saranno allegati i moduli privacy da stampare compilare e firmare
e inviarli tramite mail o portarli il giorno della visita

Durante la visita

Valutazione

Nel corso della visita verrà effettuata la valutazione delle condizioni generali di salute, verranno approfonditi i punti compilati nel modulo word di anamnesi (di cui sopra citato)

01

Misure

Prenderò visione delle misure antropometriche, con determinazione di peso, altezza, circonferenze corporee e stima della composizione corporea attraverso bilancia impedenziometrica

03

Stato Nutrizionale

Valuteremo lo stato nutrizionale attraverso la lettura del diario alimentare tenendo presente anche di eventuali diete passate

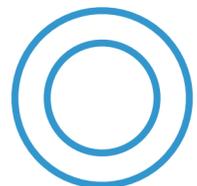
02

Appuntamento

A fine visita verrà fissato un appuntamento di controllo che di solito il primo è dopo un mese circa, i successivi controlli e la frequenza verrà stabilita insieme in base al percorso ed esigenze

04

Durante i controlli verranno rivalutate le misure antropometriche, se necessario verranno apportate modifiche al piano alimentare o eventualmente, un cambio dieta





La dieta

Sulla base dei dati raccolti verrà costruito un piano alimentare personalizzato che verrà inviato tramite e-mail nel giro di una settimana.

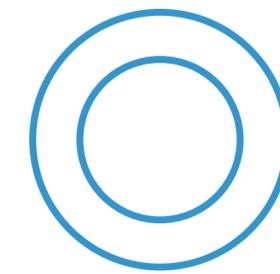


La dieta

Ove ritengo necessario e/o opportuno è possibile che decida di applicare dei protocolli particolari che in quel caso vengono rilasciati subito, non rappresentano la dieta personalizzata ma solo l'inizio di un percorso a cui seguirà il piano alimentare personalizzato.

Ricordo in ogni caso che qualsiasi tipo di approccio da me redatto è strettamente personalizzato e non riutilizzabile da persona diversa in quanto l'utilizzo della stessa dieta o protocollo da parte di terze persone a me sconosciute potrebbe portare a squilibri nutrizionali imprevedibili.

Se ne vieta dunque la divulgazione e si declina qualsiasi responsabilità per l'uso improprio.



Supporto per eventuali dubbi o chiarimenti

Sono a disposizione del paziente attraverso messaggi WhatsApp

Per Info e prenotazioni chiamare o lasciare un messaggio whatsapp o inviare una e-mail all'indirizzo:



3283627323



santomauro.nutrizionista@gmail.com



facebook.com/ValentinaSantomauro.Nutrizionista

Costi per i soci Cral Regione Piemonte:

Prima visita: € 110; Soci Cral: € 90;

Controlli: € 70; Soci Cral: € 60;

Cambio dieta: € 20;

*Per poter usufruire della convenzione occorrerà qualificarsi come titolare, dipendente o familiare al momento della prenotazione della visita

