

LA TUA PRIMA VISITA

Un piccolo promemoria per arrivare preparati

Per conoscere meglio le tue esigenze e utilizzare al meglio il tempo della prima visita, può essere utile avere con te alcune informazioni.

Cosa portare

- ✓ Eventuali esami del sangue recenti, se disponibili
- ✓ Eventuali referti o indicazioni mediche pertinenti al percorso nutrizionale
- ✓ Un elenco dei farmaci e integratori eventualmente assunti
- ✓ Informazioni utili sulle tue abitudini alimentari e sul tuo stile di vita

Non serve preparare tutto alla perfezione.

Se non disponi di alcuni di questi documenti o informazioni, non è un problema. La prima visita serve anche a raccogliere insieme ciò che è utile per costruire un percorso adatto alle tue esigenze.

Un consiglio

Nei giorni precedenti alla visita non modificare intenzionalmente la tua alimentazione. Conoscere le tue abitudini reali è molto più utile che vedere una giornata alimentare “perfetta”.