



Sono una dietista-nutrizionista, esperta in nutrizione sportiva, iscritta all'albo dei dietisti presso l'ordine TSRM PSTRP di Firenze Arezzo Prato Pistoia Lucca Massa-Carrara, in attività libero professionale. Svolgo, inoltre il lavoro di dietista nell'ambito della ristorazione scolastica presso l'Educandato Statale SS. Annunciata, piazzale del Poggio Imperiale, Firenze.

Laureatami nel 2018 presso l'Università degli studi di Firenze, con tesi su "percorso dietetico riabilitativo-nutrizionale applicato in pz con Anoressia Nervosa presso la SODc Psichiatria dell'AOU Careggi". Attualmente sto frequentando il MASTER AIDAP "terapia e prevenzione dei disturbi dell'alimentazione e dell'obesità". Ho intenzione di continuare ad approfondire la mia formazione in modo continuativo nel tempo, attraverso altri corsi di specializzazione e master perché ogni traguardo è solo l'inizio di una nuova avventura.



Centro Medico Toscano
L'eccellenza nella prevenzione

Presso

CMT- via Antonio Meucci 4, Bagno a Ripoli (FI)

055 0749139

elisafocardi.diet@gmail.com



**Dott.ssa Elisa
Focardi**

Dietista-Nutrizionista

SANIS certificate_Esperta in
nutrizione sportiva

Master "Terapia e
prevenzione dei disturbi
dell'alimentazione e
dell'obesità"

METTIAMOCI A DIETA!

Mettiamoci a dieta nel vero significato che la parola stessa possiede, ovvero "stile di vita", e quindi "mettiamoci alla ricerca del proprio stile di vita", della propria alimentazione, adatta a mantenere uno stato ottimale di salute, favorire la perdita di peso, ma garantire un suo mantenimento nel tempo.

Il primo passo per intraprendere un percorso di cambiamento è darsi fiducia, crederci in prima persona e affidarsi ad un professionista.

Come svolgo il mio lavoro?

Il **primo incontro** prevede la valutazione nutrizionale, con raccolta della storia alimentare e dietetica del paziente attraverso anamnesi alimentare, rilevazione delle misure antropometriche (peso, altezza, BMI, Plicometria...), presa visione di esami biochimici e test clinici, esame obiettivo finalizzato alla valutazione dello stato nutrizionale. Questo permetterà la formulazione della diagnosi nutrizionale, diversa da quella medica, per poi procedere con la **pianificazione e l'implementazione dell'intervento nutrizionale personalizzato**.

Successivamente, durante i **controlli**, si procede al monitoraggio delle misure antropometriche, dell'adeguatezza dell'intervento nutrizionale con eventuali modifiche laddove necessarie, al monitoraggio degli esami biochimici e alla valutazione dei risultati.

Perché cambiare?

Feuerbach diceva "l'uomo è ciò che mangia", e ad oggi non esiste affermazione più vera.

E' ormai noto da tempo quanto l'alimentazione possa incidere sulla salute dell'uomo, sia in senso positivo che negativo, e proprio per questo allora è importante investire su di essa. Nella società occidentale di oggi abbiamo perso la regolarità dei pasti, le sane abitudini alimentari, le tradizioni, gli "alimenti veri" nella semplicità con cui la natura ce li offre. Andiamo alla ricerca di cibi *fast*, perchè non abbiamo tempo da dedicare alla cucina, rischiando di perdere, oltre che allo stato di salute, anche tutti i significati che il "cibo" possiede. Il cibo è gioia e non privazione, piacere, festa, compagnia, infanzia, dolcezza, condivisione, amore, ma anche dolore, rabbia...

Non dimentichiamo che per essere veramente in salute dobbiamo ricordarci che **NON SIAMO NUMERI, NON SIAMO SOLO CORPI DA SFAMARE, SIAMO ANCHE ANIME DA NUTRIRE.**

Consulenze e interventi personalizzati per

- Sovrappeso e obesità
- disturbi dell'apparato gastrointestinale (reflusso gastro-esofageo, meteorismo, dispepsia, nausea, vomito, stipsi...)
- dimagrimento
- Diabete tipo 1 e 2
- Alimentazione in gravidanza e allattamento
- Magrezze
- Disturbi alimentari
- Dislipidemie (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia,...)
- Ipertensione
- Sindrome metabolica
- Celiachia, Intolleranze e allergie
- Bambini e adolescenti
- Alimentazione corretta per attività fisica con allenamenti sportivi agonistici e non agonistici