

## **ANAMNESI PERSONALE E NUTRIZIONALE**

NOME \_\_\_\_\_ COGNOME \_\_\_\_\_  
DATA E LUOGO DI NASCITA \_\_\_\_\_  
SESSO: M F \_\_\_\_\_ CODICE FISCALE \_\_\_\_\_  
INDIRIZZO DI RESIDENZA \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_ MAIL \_\_\_\_\_

QUALE E' IL MOTIVO DELLA CONSULENZA NUTRIZIONALE?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

QUANTE DIETE HA FATTO IN PASSATO? CHE TIPO DI DIETE HA FATTO?  
FAI DA TE O SEGUITA DA UN NUTRIZIONISTA?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PATOLOGIE ATTUALI E/O PREGRESSE  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ALLERGIE E/O INTOLLERANZE ALIMENTARI  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ASSUME FARMACI, INTEGRATORI, PRODOTTI DIETETICI?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ASSUME BEVANDE ANALCOLICHE ZUCCHERATE (COCACOLA, SPRITE, ARANCIATE, ECC.),  
ALCOLICI (VINO, BIRRA, ECC.), SUCCHI DI FRUTTA, SPREMUTE?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CONSUMA ABITUALMENTE LO ZUCCHERO (ad esempio per zuccherare il caffè, tè, tisane o  
altre bevande)?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

QUANTA ACQUA ASSUME DURANTE LA GIORNATA?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E' REGOLARE IN BAGNO? SOFFRE DI STITICHEZZA? PROBLEMI DI DIARREA?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

QUALE E' STATO IL SUO PESO MINIMO E IL SUO PESO MASSIMO NEGLI ULTIMI 10 ANNI?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ATTUALMENTE FA SPORT O ATTIVITA' FISICA?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CHE TIPO DI LAVORO SVOLGE?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

AREA DONNA:

CICLO MESTRUALE: REGOLARE O NON REGOLARE?

MENOPAUSA?

HA AVUTO GRAVIDANZE?

PARTO NATURALE O CESAREO?

PROBLEMATICHE GINECOLOGICHE (es. ovaio micropolicistico, mioma, ecc.):

ALTEZZA

PESO

CIRCONFERENZA POLSO

TAGLIA (ABBIGLIAMENTO)

CIRCONFERENZA FIANCHI

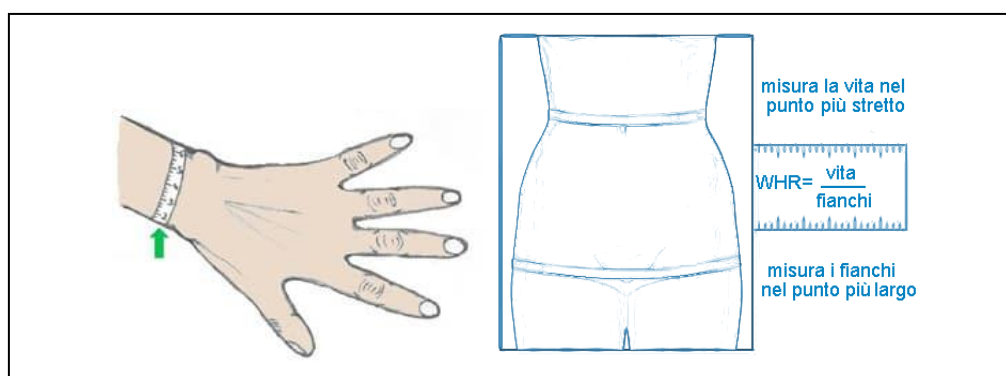
CIRCONFERENZA VITA

N.B.: Per misurare con precisione l'altezza:

1. Togliti le scarpe;
2. Rimuovi trecce, fasce per la testa o qualsiasi altra cosa sulla tua testa che potrebbe ostacolare una misurazione accurata;
3. Rimuovere eventuali indumenti ingombranti che potrebbero rendere difficile stare in piedi contro il muro;
4. Stare con i piedi appoggiati sul pavimento con i talloni uniti contro la parete. Assicurati che testa, spalle e glutei tocchino il muro;
5. Stai dritto con gli occhi che guardano avanti. La linea di vista e il mento dovrebbero essere paralleli al pavimento;
6. Chiedi a qualcuno (se possibile) di posizionare IN VERTICALE un libro con copertina rigida (o una scatola come quelle dei cereali o simile) contro il muro in modo che si formi un angolo retto. Quindi abbassalo finché non si appoggia delicatamente sulla parte superiore della testa, mantenendolo ad angolo retto rispetto al muro;
7. Contrassegna leggermente il muro con una matita nel punto in cui il libro incontra la testa;
8. Usa un metro a nastro (ideale se quello di metallo che rimarrà dritto) per misurare la distanza dal pavimento al segno sul muro, prendendo nota della misura.

Per misurare la circonferenza della vita fate passare il metro attorno al corpo in corrispondenza del punto più stretto; per misurare invece la circonferenza dei fianchi basterà spostare il metro più in basso, in corrispondenza della zona più larga del bacino.

ATTENZIONE: durante ogni misurazione il metro deve essere aderente al corpo ma NON stringere, inoltre il metro deve essere tenuto parallelamente al pavimento.



DESCRIVA UN ESEMPIO DELLA SUA GIORNATA TIPO:

COLAZIONE:

PRANZO:

CENA:

EVENTUALI SPUNTINI:

FUORI PASTO:

ALTRO:

<b>PREFERENZA ALIMENTI (barrare gli alimenti che non sono graditi)</b>		
Latte (intero, parzialmente/totalmente scremato)	SI	NO
Latte vegetale a ridotto contenuto di zuccheri (es. di avena, soia, riso)	SI	NO
Yogurt bianco (intero o magro)	SI	NO
Yogurt greco bianco (intero o magro)	SI	NO
Fette biscottate/biscotti secchi/frollini/integrali	SI	NO
Cornflakes/crusca di frumento/fiocchi d'avena/muesli/riso soffiato	SI	NO
Frutta fresca	SI	NO
Frutta secca (mandorle, noci, macadamia)	SI	NO
Cioccolato fondente (75% cacao minimo)	SI	NO
Pane (es. bianco, integrale, segale)	SI	NO
Pasta	SI	NO
Riso (es. bianco, integrale, venere, basmati)	SI	NO
Cereali (quinoa, miglio, amaranto, mais, granoturco, grano saraceno, sorgo, farro, orzo, segale, kamut, spelta, avena)	SI	NO
Patate	SI	NO
CARNE: manzo, vitello, coniglio, pollo, tacchino, maiale	SI	NO
PESCE: alici, aragosta, carpa, cefalo, cernia, corregone, dentice, gamberi, luccio, merluzzo, nasello, palombo, pesce persico, pesce spada, razza, rombo, salmone fresco, salpa, sarda, San Pietro, sarago, sgombro, sogliola, spigola, tonno fresco	SI	NO
MOLLUSCHI: polpo, seppia, calamaro	SI	NO
AFFETTATI: bresaola, prosciutto cotto magro, prosciutto crudo magro, affettato di pollo arrosto, affettato di tacchino arrosto	SI	NO
PESCE CONSERVATO: tonno sott'olio, sgombro sott'olio, salmone affumicato	SI	NO
UOVA	SI	NO
LATTICINI FRESCHI (es. mozzarella, fiordilatte, crescenza, stracchino)	SI	NO
FORMAGGI STAGIONATI (es. parmigiano, asiago, emmenthal, pecorino, grana)	SI	NO
RICOTTA	SI	NO
LEGUMI (ceci, fagioli, lenticchie)	SI	NO
VERDURE	SI	NO
OLIO	SI	NO

## **PREZZI E MODALITÀ DI PAGAMENTO**

Il costo della consulenza nutrizionale online è di € 50,00. È possibile pagare tramite PayPal o bonifico bancario. Il pagamento della consulenza dovrà essere effettuato prima della consulenza stessa, pena l'annullamento. A seguito del pagamento verrà emessa e inviata regolare ricevuta. Eventuali consulenze successive per la valutazione dei risultati ottenuti e/o eventuale cambio del piano dietetico nutrizionale avranno un costo di € 40,00.

### **Procedura da seguire per le consulenze a distanza:**

1. Compilare questo modulo in tutte le sue parti.
2. Effettuare il pagamento a mezzo bonifico bancario su conto corrente Banca Patrimoni Sella & C. IBAN: **IT80Z0321103400 052654867020** intestato a **Nicola Savarese**, indicando nella causale: consulenza nutrizionale NOME COGNOME  
OPPURE pagamento su PAYPAL a **nicola.savarese@hotmail.it**
3. Inviare a [nicola.savarese@hotmail.it](mailto:nicola.savarese@hotmail.it):
  - Modulo anamnesi online compilato in tutte le sue parti;
  - Informativa privacy compilata e firmata;
  - Copia del bonifico bancario o PayPal.
4. Dopo aver ricevuto tutti i documenti ed il pagamento, verrà contattato per concordare una consulenza video via Skype o Whatsapp della durata circa di 30 min.
5. La dieta verrà inviata via mail entro 3 giorni dalla consulenza.