

# SERVIZIO DI DIETOTERAPIA

Per un'alimentazione sana ed equilibrata,  
non solo per perdere peso, ma per migliorare la salute  
senza rinunciare al gusto ed al piacere della tavola!

## Uso limitato:

carne rossa, burro, dolci, cereali raffinati



## Settimanalmente:

carni bianche, pesce, uova



## Giornalmente:

latte e derivati, legumi, olio di oliva,  
semi, spezie



## Ad ogni pasto:

frutta, verdura, pane e/o pasta integrali



**Adeguata attività fisica; bere acqua naturale; vino con moderazione.**

Il nostro **Servizio di Dietoterapia** fornisce una ricca proposta nutrizionale, valida sia per soggetti sani per mantenersi in salute e benessere, sia per chi, in particolari condizioni, debba correggere stili alimentari inadeguati.

### Si elaborano pertanto diete per:

- controllo ponderale (sovrappeso, obesità, magrezza)
- speciali regimi alimentari (gravidanza, allattamento)
- stili alimentari alternativi, attività fisiche agonistiche e non agonistiche, patologie d'organo e sistemiche.

**Per approfondire eventuali difficoltà a perdere peso è possibile anche eseguire:**

### Test intolleranze alimentari:

test citotossico su 60 estratti alimentari di utilizzo quotidiano (latte e derivati, pasta, carne, frutta, verdura).

### Test di nutrigenetica (su DNA):

con un semplice prelievo della saliva è possibile individuare variazioni genetiche che si associano al metabolismo di alcuni nutrienti (lipidi, carboidrati, sensibilità ai grassi saturi, sale) portando a differenti risposte alle molecole introdotte con la dieta.

**PRENOTA PRESSO L'AIED IL TUO PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**



ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE DEMOGRAFICA  
SEZIONE DI ROMA