

Studio medico dr Giorgio Mazzola

Piazza Malfatti, 10 ROVERETO

Dr. Giorgio Mazzola

Medico- chirurgo, iscritto Ordine Medici di Trento n. 1654

Specialista in Odonto-Stomatologia,

Diplomato in Medicina preventiva F.X. Mayr

Email: mazzgio53@libero.it CELL 340 071 1810

Gentile Signora/ Signor

grazie per aver scelto questo percorso nutrizionale che La aiuterà a migliorare la sua performance, il suo aspetto ed il suo benessere generale.

All'atto della prenotazione, Le sono stati consegnati (o inviati per email) dei questionari che La prego di compilare e di consegnarmi quando ci vedremo alla visita:

- Il questionario per il CONSENSO INFORMATO andrà compilato, ma NON FIRMATO; lo firmerà durante la visita
- Il questionario per i disturbi funzionali (MUS medical unspecifically symptoms) è molto importante per inquadrare il suo stato generale di salute
- Il questionario sulle sue abitudini alimentari fornisce una prima valutazione del suo stile alimentare
- Il questionario clinico di base riferisce i fatti più importanti della sua situazione medica

Alcune precisazioni su cosa verrà fatto durante la visita

MISURAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA (BIAC)

Permette di valutare moltissimi parametri che sono lo specchio della nostra costituzione psico-fisica e del nostro vissuto. Troverà degli approfondimenti nell' allegato specifico riguardante questa misurazione.

Per eseguirla, vengono messi due elettrodi di carta alla mano ed al piede destri; non occorre spogliarsi, ma solo togliere il calzino destro; il polso destro dovrebbe essere libero da braccialetti. La misurazione non viene assolutamente avvertita .

Controindicazioni:

pace maker

epilessia

disturbi importanti del ritmo cardiaco

gravidanza

NOTA: nelle ore precedenti la misurazione, non bisogna svolgere attività fisica intensa, né bere caffè, né applicare creme o cosmetici sulle mani e sui piedi

Piano alimentare individualizzato

Nel referto verranno indicati:

- Quali cibi consumare
- Quantità dei cibi
- Orario dei pasti
- Andamento del carico glicemico nel corso della giornata
- Equilibrio acido-base della alimentazione
- Quantificazione degli AGES alimentari (sostanze tossiche che si formano negli alimenti)
- Visualizzazione della ripartizione in percentuale dei MACRONUTRIENTI (carboidrati, grassi, proteine)
- Quantificazione della acqua introdotta con gli alimenti
- Quantificazione delle **fibre** alimentari
- Quantificazione dei carboidrati: amidi e zuccheri
- Quantificazione dei grassi saturi, insaturi: monoinsaturi, polinsaturi
- Quantificazione delle proteine
- Quantificazione del colesterolo alimentare
- Quantificazione delle vitamine, idrosolubili e liposolubili
- Quantificazione dei minerali ed oligoelementi

SUPPLEMENTI ALIMENTARI: consigliati in base ai risultati della visita e della composizione corporea

Un cordiale saluto



Dr. Giorgio Mazzola