

Napoli, 25/09/2014

Carissimi/e,

con la presente Vi comuniciamo che la FISTel-CISL Regionale Campania ha stipulato una convenzione con la dott.ssa “Mariateresa Ottonello”, biologa nutrizionista con sede in Pozzuoli (NA) alla Via Modigliani(c/o coop Fausta)

Tel: 347.6197864 – e-mail: maryottonello@gmail.com

Per tutti gli iscritti alla FISTel-CISL verranno applicate le seguenti condizioni:

**SCONTO DEL 25% sulle seguenti prestazioni:**

Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea mediante

1. ANTROPOMETRIA (misurazione del peso, statura, Indice di Massa Corporea – BMI- circonferenze, lunghezze e ampiezze ossee)

1. PLICOMETRA (misurazione delle pliche in corrispondenza di punti del corpo specifici)

- Elaborazione di piani nutrizionali per persone di ogni età, in base al loro stato di salute e alle loro esigenze personali e organizzative.

- Programmi dietetici personalizzati per:

sovrappeso, obesità, ipertensione, patologie metaboliche (diabete, ipercolesterolemia etc), intolleranze alimentari, celiachia

Elaborazione per soggetti che hanno bisogno di perdere/acquisire peso per raggiungere la forma ottimale

Interventi dietetici in associazione a trattamenti estetici

Diete per soggetti con patologie accertate che necessitano di seguire un piano alimentare adeguato

Consulenza nutrizionale a donne in gravidanza, allattamento e menopausa

- Elaborazione di diete per bambini e adolescenti che hanno bisogno di una corretta educazione alimentare

- Diete per sportivi che necessitano di un'alimentazione idonea allo svolgimento della loro attività

- **Educazione alimentare:**

- Fornire indicazioni e consigli nutrizionali per un'alimentazione corretta e soprattutto consapevole; offrire indicazioni per pasti bilanciati e nutrienti, consigliando quali sono gli alimenti da prediligere, limitare e ridurre o evitare.
- Fornire indicazioni su stili di vita più sani e adeguati alle singole esigenze.
- Promuovere l'importanza dell'attività fisica e del movimento spontaneo, al fine di ridurre gli elevati livelli di sedentarietà
- Fornire indicazioni sulla corretta igiene alimentare quotidiana e la sicurezza alimentare in ambito domestico
- Offrire consigli e spunti per la gestione del tempo quotidiano e in particolare del tempo dedicato ai pasti.
- Fornire indicazioni sulle adeguate modalità di consumo dei pasti quotidiani, sulla gestione dei pasti fuori casa e degli spuntini nel corso della giornata
- Imparare a gestire gli episodi di "fame nervosa"
- Fornire indicazioni chiare e corrette per la gestione della spesa quotidiana e la lettura delle etichette presenti sulle confezioni alimentari

Si fa presente che le condizioni sono strettamente nominali e non verranno estese a persone estranee alla FISTel-CISL seppur accompagnate da un socio della stessa.

Per ottenere i vantaggi della convenzione basterà dimostrare alla struttura, attraverso la presentazione della tessera card Cisl, di essere iscritto alla FISTel-CISL.



Il Segretario Organizzativo  
FISTel-CISL Campania  
Luana Gambi

