

## **Alimentazione e integrazione**

I consigli alimentari fanno parte integrante di ogni visita, indipendentemente dalla presenza o meno di problemi di sovrappeso.

### **Alimentazione o dieta?**

La dieta deve essere intesa nel vero significato del termine "stile di vita", Una corretta alimentazione è indispensabile per raggiungere un adeguato peso corporeo e mantenersi in buona salute.

Alimentarsi e nutrirsi sono concetti differenti.

I consigli mirati e personalizzati devono tenere conto dell'individualità della persona, ivi compresa la sua costituzione, la sua fisiologia, i suoi antecedenti nel rispetto della complessità dell'organismo umano.

In questi termini dimagrire e mantenere il peso corporeo è un percorso strettamente legato alla persona e al suo modo unico di esserlo.

### **Cosa si intende per integrazione?**

Gli integratori sono dei preparati utilizzati per integrare l'alimentazione.

Noti a tutti, sono ormai disponibili in diverse formulazioni.

Se l'alimentazione è strettamente personale, a maggior ragione sarà l'utilizzo di un integratore che deve rispecchiare in modo mirato e non superfluo le necessità dell'individuo.