

**Entrate e uscite energetiche** possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.



**Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa condizione.**

A incidere negativamente molto spesso vi sono fattori quali un'alimentazione non adeguata e la sedentarietà.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando le uscite (quello che consumiamo).

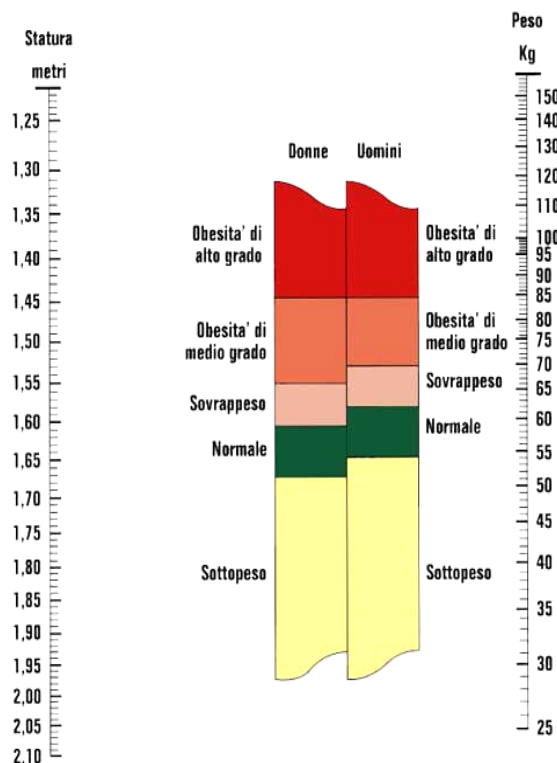
**Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!**

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive. Per tale ragione è opportuno ricordare che:

***“La varietà di cibi sani è alla base della salute”***

***Vuoi scoprire se il tuo peso è nella norma?***

**Unisci con una retta la tua statura** (colonna a sinistra) **al tuo peso** (colonna a destra). La linea si intersecherà con il colore dei vari riquadri (differenziato per donne e uomini) e indicherà la classificazione in modo immediato.



***Richiedi il coupon  
per uno  
sconto di 30 euro  
per una consulenza dietetica  
(scadenza 30 giugno 2024)***



# **CONSULENZE DIETETICHE**

*a cura di*

**Rossana Madaschi**

*Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione*

*e*

**Anna Tallarini**

*Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione*



[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

## Consulenze dietetiche su appuntamento per:

- **Diete dimagranti**
- **Diete per colesterolo e trigliceridi alti**
- **Diete per ipertensione**
- **Diete per intolleranze alimentari**
- **Diete per celiachia**
- **Diete per esofago, stomaco e intestino affaticati**
- **Diete per stipsi**
- **Diete per osteoporosi**
- **Diete per problematiche tiroidee**
- **Diete normocaloriche bilanciate**
- **Diete per menopausa**
- **Diete vegetariane**
- **Diete vegane**

**oppure altre diete in base a richieste personali.**

### **Sede**

**Studio privato di Rossana Madaschi,  
Via Monte Tesoro, 12 (zona Celadina) - Bergamo.  
ATB: linea bus n°7 e n°8.**

### **Orari di apertura**

**Lo studio è aperto nei seguenti orari:  
da lunedì a venerdì: 8.30-13.30 14.30-20.30  
sabato: 8.30-19.30 (con orario continuato)**

### **Per fissare un appuntamento**

**Telefonare al numero 347.0332740, oppure  
inviare una mail a [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it).**

**Per ulteriori informazioni visitare il sito**

**[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)**



**Rossana Madaschi**  
**Nutrizionista - Dietista**

- Docente di Scienza dell'alimentazione e Merceologia presso Istituti alberghieri di Bergamo.
- Ospite da oltre 20 anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori inerenti a una sana ed equilibrata alimentazione.
- Conduttrice di numerosi corsi di educazione alimentare e di cucina pratica naturale.
- Relatrice di conferenze presso Istituti pubblici e privati, comuni, associazioni ed eventi culturali.
- Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica "Nutrirsi di salute a tavola!" sulle frequenze di RADIO ALTA (FM 101.7 MHz).
- Autrice di articoli pubblicati su «Cotto e mangiato», rivista nazionale, e su «InfoSostenibile», periodico mensile di informazione culturale e stili di vita.
- Autrice del libro «Dalla spesa alla tavola» (Edizioni Enea) e coautrice del libro «Noi e il cibo» (Edizioni Velar).
- Dietista aziendale di Punto Ristorazione.
- Nutrizionista in consulenze dietetiche personalizzate ed elaborazione di programmi alimentari presso lo studio privato.



**Anna Tallarini**  
**Nutrizionista - Dietista**

- Dietista in consulenze dietetiche personalizzate ed elaborazione di programmi alimentari.
- Docente di Scienza dell'alimentazione, Merceologia e Scienze presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia. Coinvolgimento come insegnante in progetti relativi alla Prevenzione e alla Sostenibilità.
- Vincitrice del premio CPB (California Prunes Board) nel 2019.
- Collaborazione con la Società F2F (Regno Unito) per la redazione di Newsletter a tema nutrizionale e rivolte ai professionisti sanitari.
- Pubblicazione sulla rivista scientifica Public Health Nutrition di un articolo correlato alla Tesi di Laurea: "Studio per valutare la conoscenza riguardo alla nutrizione in una popolazione di bambini, pre-adolescenti e adolescenti".
- Relatrice in diverse conferenze in riferimento alla tematica della Nutrizione.
- Consulente scientifico nelle farmacie.
- Ospite in numerose trasmissioni televisive di SeilaTV, per discutere di tematiche inerenti all'alimentazione in collaborazione con alcuni chef del territorio.