

WELLNESS FOR LIFE

Sono la Dott.ssa Jennifer Bastianelli Biologa Nutrizionista e con queste poche righe desidero introdurVi nel programma WELLNESS FOR LIFE.

Il metodo WELLNESS FOR LIFE connette il mondo dell'alimentazione al mondo del fitness.

*Sarete guidati da un **diet coach** che condurrà un'approfondita anamnesi alimentare e studierà la vostra composizione corporea in modo da elaborare un piano alimentare idoneo alle vostre caratteristiche. Il piano alimentare sarà elaborato in funzione del vostro allenamento; per questo motivo sarete guidati, inoltre, da un **personal trainer**. Il ruolo del personal trainer sarà quello di eseguire un'anamnesi per comprendere al meglio il vostro stato fisico e di conseguenza fornirvi un piano di allenamento guidato idoneo alle vostre caratteristiche.*

Perchè scegliere WELLNESS FOR LIFE????

Perchè per 12 mesi sarete guidati verso un nuovo stile di vita. Il nostro obiettivo non è il vostro semplice dimagrimento ma educarVi ad uno stile di vita salutare.

Come funziona WELLNESS FOR LIFE????

Il Programma è suddiviso in tre fasi: DIET – GOAL – LIFE

DIET :

la prima fase è dedicata al dimagrimento e/o al raggiungimento della forma ideale. In questa fase sarete seguiti telefonicamente dai coach ogni settimana, in modo da comunicare qualsiasi tipo di problema alimentare o sportivo.

In questa fase che può variare da 2 a 6 mesi cercheremo di trovare il giusto equilibrio tra nutrizione e fitness per il vostro metabolismo.

GOAL:

la seconda fase è dedicata al mantenimento del peso forma. Il piano alimentare durerà circa 3 mesi e sarete controllati mensilmente dai vostri coach.

LIFE:

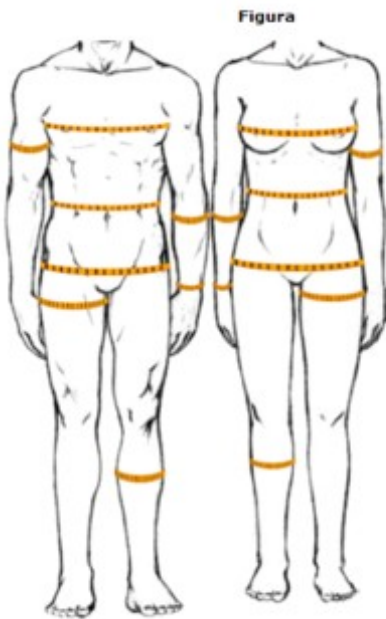
terminato il programma di mantenimento e fino al raggiungimento del 12° mese, inizierete a gestire autonomamente il vostro programma alimentare, continuando ad effettuare, se lo desiderate, ulteriori test.

La composizione corporea

Valutare la composizione corporea significa misurare i diversi componenti che costituiscono il corpo. La valutazione della composizione corporea può essere fatta a diversi livelli dal più semplice (atomico) al più complesso (corpo intero) passando per livelli intermedi (molecolare, cellulare e tissutale).

Quali strumenti utilizziamo per studiare la composizione corporea?

1. CIRCONFERENZE



Le circonferenze corporee esprimono le dimensioni trasversali dei vari segmenti del corpo umano. Si tratta di dati antropometrici molto utilizzati nella pratica clinica, tanto che il loro valore, correttamente interpretato secondo gli standard di riferimento, permette di valutare in modo pratico, economico e con una discreta attendibilità, numerosi fattori, tra i quali ricordiamo:

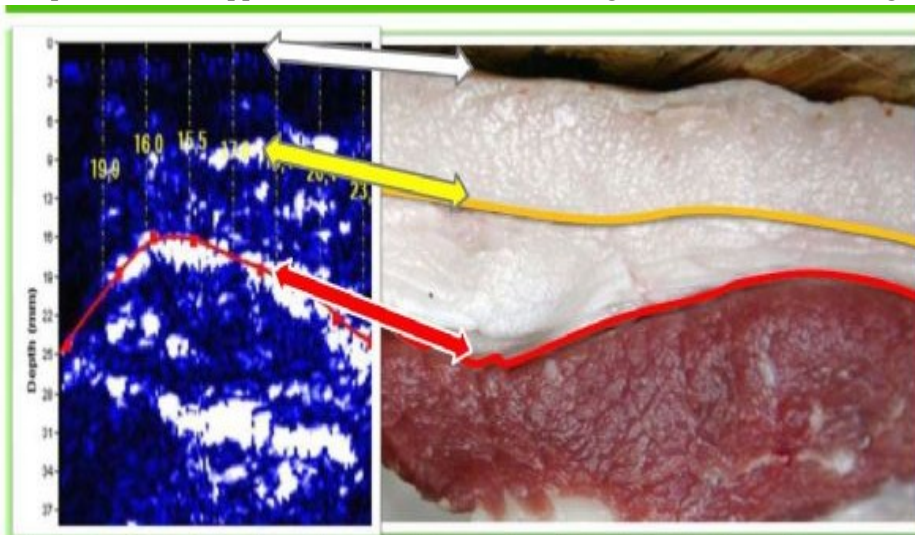
- la crescita di un individuo
- la distribuzione del tessuto adiposo sottocutaneo (congiuntamente alle pliche) ed il rischio cardiovascolare (circonferenza addominale, rapporto vita/fianchi o vita/coscia, circonferenza del collo)
- lo stato di nutrizione (circonferenza del braccio o della coscia)
- costituzione longilinea, normilinea o brevilinea (circonferenza del polso o del torace)

2. L'ADIPOMETRO

L'Adipometro è il primo strumento che dà la possibilità di analizzare la composizione corporea di un paziente in maniera semplice ed accurata attraverso la tecnologia ad ultrasuoni.

Le ricerche scientifiche più recenti pongono oggi più che mai l'attenzione sull'importanza della misurazione del grasso localizzato in punti specifici, per le esigenze derivanti dal nostro stile di vita, riguardo la salute, il benessere e, naturalmente, l'estetica e la medicina estetica.

L'adipometro è un apparecchio basato sulla tecnologia a ultrasuoni, un ecografo monodimensionale in



grado di misurare correttamente lo spessore adiposo in un singolo punto.

La tecnologia a ultrasuoni dell'adipometro, di derivazione diretta dal metodo ecografico utilizzato quotidianamente in moltissime branche della medicina, permette una misurazione diretta ed immediata dello spessore di adipe

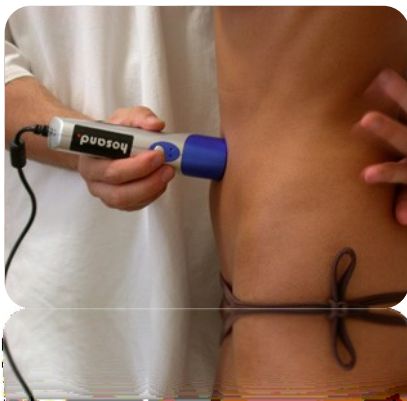
sottocutaneo, senza la necessità di effettuare una plicatura manuale. Vengono così eseguite misurazioni non invasive eliminando le spiacevoli sensazioni di fastidio o imbarazzo.

L'adipometro è veloce e preciso al decimo di millimetro. Analizza il tessuto in pochi secondi, identificando gli strati adiposi e muscolari: il risultato è una definizione chiara degli spessori sottocutanei, la possibilità di misurare qualsiasi punto del corpo, la ripetibilità garantita delle misurazioni.

Lo spessore dello strato adiposo è misurato con precisione dall'"algoritmo intelligente" del software, un intuitivo programma in grado, tra l'altro, di creare una rappresentazione virtuale del corpo in 3D.

Il software di nuova generazione oltre a indicare i punti di repere classici e calcolare la percentuale di massa grassa in base a formule scientifiche di letteratura, permette di aggiungere, sulla figura tridimensionale maschile o femminile.

Permette inoltre di creare report grafici di facile lettura per valutare giorno dopo giorno, trattamento dopo trattamento, seduta di allenamento dopo seduta, l'efficacia del lavoro svolto.



L'adipometro è indicato per tutti coloro che devono tenere monitorata in maniera corretta la massa corporea.

Grazie a questi dati è possibile ad esempio studiare una tabella di allenamento appropriata per ogni sportivo: l'esame permette di conoscere a fondo la composizione corporea in modo da poter lavorare con l'atleta attraverso progetti alimentari e un training di attività fisica che contribuiscano ad aumentare la massa magra e diminuire quella grassa.

Dal punto di vista di trattamenti di dimagrimento localizzato, l'importanza di questo strumento è immediata: si avrà la conferma che il lavoro eseguito funziona e si potrà verificare la diminuzione dello spessore di adipe localizzato su report grafici di facile lettura.

Da sottolineare anche l'importanza di avere a disposizione dati precisi anche nel campo della salute. La ricerca scientifica mostra che la percentuale di grasso corporeo influenza fortemente lo stato di salute. I dati che si evidenziano con le misure effettuate con l'adipometro sono importanti per qualsiasi persona, perché consentono di verificare un'analisi di rischio per quelle patologie legate alla massa grassa, come diabete, ictus e infarto.

CURRICULM VITAE

Laurea di primo livello in *Biologia della Nutrizione* presso l'università di Camerino (100/110)

Laurea magistrale in *Biological Sciences: Nutrition and Functional food* presso l'università di Camerino (110 e lode/110)



Dott.ssa
Jennifer Bastianelli
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Analisi di Composizione Corporea
Piani nutrizionali Personalizzati
Piani nutrizionali per Sportivi
Trattamento dei DCA



Cell.3473867894

e-mail: jenniferbastianelli11@gmail.com