



David Rollón Muñoz
col·legiat XXXXX

Aquí van quatre ratlles sobre una impressió personal del què significa per a tu la nutrició, quin enfoc li dones i alguna contextualització de la teva formació i pràctica professional. L'estil ha de ser proper i pràcticament "desenfadat".

BENVINGUTS A UN NOU ESTIL DE VIDA!

Una dieta no té fi, és un estil de vida.

Simplement canviant els hàbits podem aconseguir una dieta equilibrada de per vida. Moltes persones inicien una dieta amb molt entusiasme però poc a poc la van abandonant. Seguir una dieta implica un esforç per gestionar horaris per anar a les consultes, la compra dels ingredients recomandats i el temps per cuinar les preparacions que indiquem. Tot això compatibilitzat amb les nostres obligacions laborals i familiars.

El mètode que proposem és la solució a la tendència d'una societat atrafegada i capficada en l'immediatesa.

En només 4 passos arribem a la dieta que s'ajusta a les necessitats de cada pacient:

1. ESTUDI CORPORAL DEL PACIENT (BIOIMPEDÀNCIA)
2. QUESTIONARI SOBRE HÀBITS PERSONALS
3. VALORACIÓ I CONCLUSIONS
4. PREPARACIÓ DE LA DIETA I ELS MENÛS PERSONALITZATS

AVUI CUINEM PLEGATS!

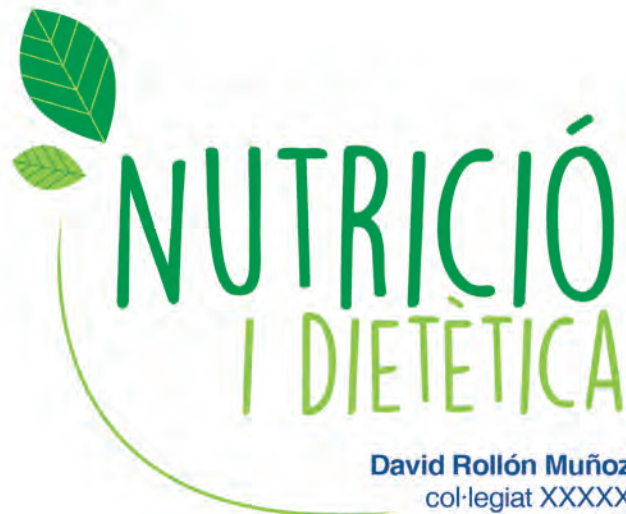
Alhora, us proposem que ens trobem regularment per posar en pràctica els consells que hem anat posant en comú a la consulta.

No us perdeu les nostres sessions de cuina participativa!

CENTRES MÈDICS ILLA DE SALUT

SILS: C. Argimont, 1-3 planta 1 · Tel. 972168750

FIGUERES: C. Nou, 141 baixos · Tel. 972503030



- ANÀLISI PER BIOIMPEDÀNCIA
- DIETES PERSONALITZADES
- HÀBITS SALUDABLES
- SESSIONS DE CUINA PARTICIPATIVA



CENTRES MÈDICS ILLA DE SALUT

SILS: C. Argimont, 1-3 planta 1 · Tel. 972168750

FIGUERES: C. Nou, 141 baixos · Tel. 972503030