

Dott. **Annalisa Bettin**

*Biologa Nutrizionista*

*Specializzata in Scienza dell'Alimentazione*

Doctor of Biological Medicine - Southern International University

Già Docente di Nutrizione in Master - Università di Siena

Già Docente in Scienza dell'Alimentazione ISEF (Facoltà di Scienze Motorie) - Università di Padova

Già Assistant Professor - Nutrition Sciences - Centro Interuniversitario Ticinese - Lugano (Switzerland)

Educa ad una corretta alimentazione.

Valuta i fabbisogni nutritivi ed energetici, dà consigli nutrizionali a secondo delle necessità del paziente nell'ambito della nutrizione olistica.

Predisporre opportune diete personalizzate:

- 1) nei vari stati fisiologici: età pediatrica, gravidanza, allattamento, menopausa, terza età.
- 2) in presenza di eventuali accertate patologie o disturbi: allergie (allergia al glutine o celiachia, etc.), anemia, candida, cefalee, cellulite, coliti, "gonfiore addominale", meteorismo, diabete, dislipidemie (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia), gastriti, intolleranze, obesità, osteoporosi, sovrappeso, stipsi, etc.
- 3) nelle diverse attività ginnico-sportive, in preparazione di competizioni, tornei, etc.
- 4) per mense scolastiche e altre comunità.

**Le diete utilizzate, a seconda delle necessità – richieste, sono le seguenti:**

- Dieta Metabolica
- Dieta secondo il metodo Kousmine
- Dieta Grammata secondo le direttive dell'Istituto Italiano della Nutrizione
- Dieta a rotazione secondo Rowe
- Dieta ad esclusione secondo Rinkell
- Dieta Vegetariana
- Dieta Vegetaliana
- etc.

**Conosce i principi di molte altre diete (dieta a zona, dieta dei gruppi sanguigni, etc.); su richiesta vengono preparate queste diete inserendo l'esperienza personale nell'attuarle.**

Tutte le diete sono opportunamente formulate tenendo presente eventuali intolleranze alimentari riscontrate. Sono anche proposti, se graditi, menù settimanali con ricette elaborate a seconda dei diversi tipi di intolleranza.

**Esperta nel campo delle Intolleranze Alimentari (Cytotoxic test) e Mineralogramma**

**Già consulente di sportivi agonistici a livello olimpico**

**Autrice e co-autrice di 4 libri nell'ambito della Nutrizione**

**Relatrice nel campo della corretta alimentazione, allergie e intolleranze alimentari per vari enti, club-associazioni, scuole, etc.**

**Test che si effettuano al primo incontro:**

**ODOR TEST:** per individuare il tipo di metabolismo (lento – neutro – veloce)

**PLICOMETRIA:** per calcolare la percentuale di grasso corporeo e di massa magra

**BIOIMPEDENZA:** per rilevare alcuni parametri utili ai fini dell'elaborazione di uno schema nutrizionale più idoneo e personalizzato

**Test integrativi effettuabili:**

**CYTOTOXIC TEST:** per identificare eventuali Intolleranze Alimentari che possono creare “disturbi”, “sintomi”, “patologie” a carico di vari organi

Esperienza di test sulle intolleranze alimentari e relativi suggerimenti dietetici dal 1990

**MINERALOGRAMMA:** per evidenziare eventuali carenze o eccessi di minerali, la presenza di metalli tossici, etc.

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