

PIÙ SALUTE & benessere®

VIAGGIO ALLA RICERCA DELL'ARMONIA PSICO-FISICA

FOCUS

ODONTOIATRIA

DERMATOLOGIA

DIETOLOGIA E NUTRIZIONISTI

PSICOLOGIA

CHIRURGIA PLASTICA
RICOSTRUTTIVA

SPECIALI

TOP TEN ROMA CAPITALE
CHIETI-PESCARA
LUCCA-VIAREGGIO
CASTELLI ROMANI
SARDEGNA

GOLD SELECTION

GALZIGNANO TERME SPA & GOLF RESORT
HOTEL VILLA EDEN
SAN FIRENZE SUITES & SPA

DIETA MACO: CONSIGLI AD PERSONAM

Con l'aiuto della dottoressa Macorsini
dimagrire prendendosi cura di sé

Rispondere alle esigenze nutrizionali dell'individuo, trasmettere una cultura dell'alimentazione che aiuti a stare bene e vivere meglio, contribuire al benessere generale della persona: questi i tre principali obiettivi che una dieta corretta deve raggiungere. Lo spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista laureata presso l'Università degli Studi di Milano, esperta in sicurezza alimentare e componente delle Commissioni di Normazione Italiana.

Particolarmente attenta ai problemi nutrizionali di pazienti oncologici e in cura chemioterapica la dottoressa Ma-

corsini ha sviluppato un approccio che "abbraccia la persona nel suo insieme e definisce una serie di consigli nutrizionali non basati su regole ferree e fatidiche grammature degli alimenti ma creando menu capaci di rispondere alle esigenze di vita e di gusto di ciascuno". Questo è possibile perché il metodo "Maco" mette in primo piano l'ascolto della persona, per poi creare una dieta "ad personam".

"Solo rispettandone i ritmi è possibile aiutare il paziente non solo a raggiungere il peso ottimale ma, soprattutto, a mantenerlo nel tempo. L'obiettivo più ampio - conclude la dottoressa Macor-



LA DOTTORESSA ELISABETTA MACORSINI

sini - è di condurre l'individuo a conquistare il piacere di prendersi cura di sé e del proprio benessere globale, anche attraverso il cibo".



MILANO - BUSTO ARSIZIO (VA)
tel. (+39) 347 6739280