



Dott.ssa Licia Aida Ricci

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Specialista in Nutrizione Clinica, Sportiva e Preventiva

PIANI NUTRIZIONALI

- Piani Nutrizionali personalizzati finalizzati alla promozione di un corretto stile di vita e alla longevità in salute, fondati sui principi della Dieta Mediterranea.
- Nutrizione per lo Sport: valutazione corporea e piani nutrizionali dedicati a sportivi amatoriali e agonistici di qualsiasi fascia d'età.
- Nutrizione Femminile: percorsi nutrizionali su misura per donne in fase di perimenopausa e menopausa.
- Protocolli specifici di Digiuno Intermittente.
- Percorsi di Educazione Alimentare.

NUTRIZIONE CLINICA

- Terapia Nutrizionale specifica per patologie: diabete, obesità, endometriosi, morbo di Crohn, rettocolite ulcerosa, patologie gastriche e stati infiammatori (in età adulta ed adolescenziale).
- Dieta Low-FODMAP: protocollo specialistico per la gestione della sindrome dell'intestino irritabile e dei disturbi gastrointestinali.
- Dietoterapia Chetogenica: con successiva fase di reintroduzione guidata ad un'alimentazione bilanciata e personalizzata.

VALUTAZIONE & DIAGNOSTICA STRUMENTALE

- Analisi della composizione corporea con Bioimpedenziometria (BIA) per la valutazione accurata di massa magra, massa grassa e stato di idratazione.