

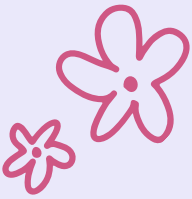


Dott.ssa Elisa Moretti



Inizia ora un nuovo percorso :)

Servizi e Pacchetti Nutrizione
e Nutrizione + Allenamento





Guida ai miei servizi :)

Ogni persona ha una storia diversa, abitudini diverse e obiettivi diversi.

Per questo i miei percorsi **non sono standardizzati**: partono dall'ascolto e si costruiscono su misura, con equilibrio e buon senso. ✨

LA MIA FORMAZIONE 🎓



- 🎓 Laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana, conseguita col massimo dei voti (dopo la laurea in Scienze dell'Alimentazione e Tecnologie Alimentari)
- 🩺 Master di II livello in Nutrizione e Dietetica Clinica, con approfondimento in ambito patologico e clinico
- 💪 Diploma di Personal Trainer – Project Invictus, con tesi sulla body recomposition femminile
- 📖 Aggiornamento continuo in nutrizione sportiva, disturbi del comportamento alimentare e nutrizione clinica

Pacchetto Basic



A distanza, senza video call

50€

Opzione BASIC - Entry Level

È il modo più semplice ed economico per ricevere un piano alimentare personalizzato, senza spostarti e senza videochiamata. Pensato per chi ha esigenze lineari e vuole iniziare con un primo supporto concreto.

Come funziona

- 1 Ti invio per **e-mail un questionario** dettagliato da compilare (abitudini, preferenze, obiettivi, eventuali esigenze particolari). 
- 2 Sulla base delle informazioni raccolte, **elaboro il tuo piano alimentare personalizzato** e te lo invio. 
- 3 Puoi farmi **qualche domanda** solo se hai bisogno di chiarimenti o dubbi sul piano. 

Cosa non include: non è previsto il supporto WhatsApp continuativo. Il servizio comprende l'erogazione del piano e la possibilità di porre qualche domanda, in modo limitato, solo se necessario.

La prima visita

Un momento di conoscenza e ascolto, per costruire insieme un percorso davvero su misura.



In presenza

140€

In studio a Parma - 60 minuti

Effettuo un'anamnesi completa e la valutazione dei parametri corporei (peso, altezza, circonferenze, pliche cutanee e, se necessario, composizione corporea), raccogliendo informazioni su abitudini alimentari, stile di vita e obiettivi. Al termine ricevi le prime indicazioni pratiche; il piano alimentare personalizzato viene elaborato e **inviato entro 10 giorni lavorativi**. 



Online

100€

Su GoogleMeet - 60 minuti

Colloquio nutrizionale completo da casa tua: anamnesi (storia clinica, eventuali diagnosi, farmaci o integratori), valutazione dello stato nutrizionale e stima dei fabbisogni di macro e micronutrienti, analisi di abitudini e stile di vita. Se necessario, elaboro anche un piano di integrazione personalizzato. Adatto a chi ha un rapporto complesso con il cibo, a sportivi e a persone con condizioni cliniche specifiche. Piano **inviato entro 10 giorni** (allenamento non incluso).



Controlli e servizi singoli



Controllo in studio

60€

In studio a Parma – 30 minuti

Incontro per valutare i progressi, aggiornare le misurazioni e adattare il piano in base ai risultati e alle nuove esigenze.



Controllo online

50€

Su GoogleMeet – 30 minuti

Lo stesso monitoraggio dei progressi, comodamente da casa: revisione dei risultati e adattamento del piano alimentare.



Piano + scheda allenamento

150€

Visita singola Online – 60 minuti

Per chi vuole abbinare alla nutrizione un programma di allenamento strutturato, senza un percorso di follow-up. Include colloquio completo, piano alimentare personalizzato e scheda di allenamento adattata a obiettivi, esperienza e attrezzatura disponibile (palestra, casa, corpo libero), in piena coerenza tra alimentazione e lavoro fisico. Tutto **consegnato entro 10 giorni**.



3 mesi insieme

Tre mesi sono il tempo minimo per radicare nuove abitudini e vedere risultati concreti e sostenibili. 🌱



Nutrizione

180€

online · supporto incluso

- 🩺 Prima visita completa con anamnesi e valutazione antropometrica
- 📋 Piano alimentare personalizzato (entro 10 giorni)
- 🔄 2 visite di controllo nei 3 mesi + adattamenti del piano
- 💬 Supporto WhatsApp tra una visita e l'altra
- 📖 Materiale educativo: ricette, sostituzioni, idee pasti

+ Allenamento

250€

nutrizione e movimento coordinati

Tutto ciò che è incluso nel percorso Nutrizione, con in più la **scheda di allenamento personalizzata** 🏋️, l'aggiornamento mensile della scheda e le indicazioni sulla tecnica di esecuzione degli esercizi.

IL PIÙ COMPLETO 🌟

6

6 mesi insieme

Il tempo per costruire una nuova quotidianità: mangiare in equilibrio, muoversi con costanza, trovare il proprio benessere.

Nutrizione

290€

online • ideale per cambiamenti importanti

- 🩺 Prima visita completa con anamnesi e valutazione antropometrica
- 🍽️ Piano alimentare personalizzato con varianti stagionali
- 🔄 4 visite di controllo nei 6 mesi + adattamenti continui
- 💬 Supporto WhatsApp continuativo per tutta la durata
- 📖 Materiale completo ed educazione alimentare per l'autonomia futura

★ + Allenamento

399€

Il percorso più completo

- 🍽️ Piano con varianti stagionali + 🏋️ scheda con progressione semestrale
- 📅 4 controlli + aggiornamento mensile della scheda
- 💪 Body recomposition programmata (per chi ha questo obiettivo)
- 💬 Supporto WhatsApp continuativo e indicazioni dettagliate sulla tecnica



Progetto "Nebbia nel Cuore"

Gratuito

Un gruppo di supporto gratuito dedicato ai Disturbi del Comportamento Alimentare, per ritrovare un rapporto sereno con il cibo in uno spazio di ascolto e condivisione. 📍 in studio a Parma 🌸

Prenota la tua visita :)



Polistudio Reabilita — Via P. Tagliaferri 2/c, Parma



+39 340 155 07 03 (anche WhatsApp)



elisamoretti.nutrizionista@gmail.com



@nutrizionista_elisamoretti



elisamorettinutrizionista.it

Inizia ora un nuovo percorso :)

Scrivimi su Whatsapp 📱 oppure prenota online dal sito