

## Come GIUNGERE al Centro Essere

(edificio con grandi vetrate/di nuova costruzione, 1. piano \*\* )

### Trasporto privato:

Circolando da sud verso nord sulla strada principale (Via Cantonale), girare a 360° alla 2. rotonda di Lamone (zona Ostarietta). Alla prima strada sulla destra, effettuare un'inversione a "U" entrando in Via alla Resega. Scendere fino al no. 15 (edificio bianco che si trova tra il negozio Casarmi e la nuova succursale Denner). Parcheggiare davanti all'edificio (5 parcheggi riservati agli ospiti del Centro Essere sul lato sud dello sterrato)

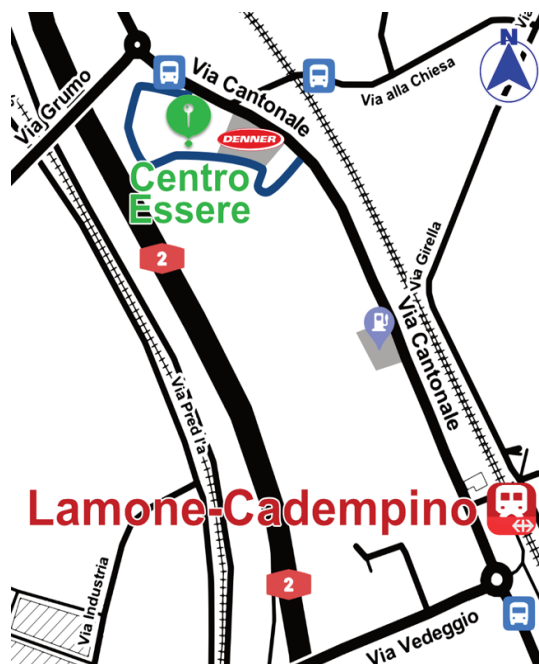
### Mezzi pubblici

#### Treno e TPL (linea 5):

Fermate Lamone-Cadempino. Camminare lungo la strada principale verso nord per ca. 500 m. Deviare a sinistra su Via alla Resega, proseguire fino al no. 15.

#### Autopostale (No. 423/444/445/449/453)

Fermate Lamone-Ostarietta. Prendere la Via alla Resega che scende dietro al nuovo Denner di Lamone. Proseguire fino al no. 15.



*\*\*Chi fosse in difficoltà a salire di un piano a piedi è pregato di avvertirci anticipatamente onde poter indicare l'ubicazione dell'ascensore*

Consulenza nutrizionale

**Nives Montemezzani**

**Nutrizionista Dietista ASDD**

Riconosciuta da tutte le  
casse malati (LaMal e LCA)



[montemezzani.nutribene@gmail.com](mailto:montemezzani.nutribene@gmail.com)

Tel.: 077.511.75.23

[www.nutribene.ch](http://www.nutribene.ch)

**Centro Essere**  
**Via alla Resega 15**  
**6814 Lamone**

## COSA OFFRO

- Colloqui individuali
- Colloqui con la persona di fiducia che si occupa della preparazione dei pasti e della spesa
- Consulenza sull'integrazione di probiotici come terapia coadiuvante in caso di diversi disturbi gastroenterici e dell'asse cervello-intestino

## COME LAVORO

**Collaboro** con medici, personale paramedico, spitex, psicologi, infermieri in diabetologia, fisioterapisti, cuochi e cuochi in dietetica. Sono legata al **segreto professionale** e tengo particolarmente alla discrezione delle informazioni e dei dati che riguardano i pazienti.

Il fabbisogno nutrizionale e idrico dipende dall'individuo, dall'attività fisica, dai ritmi di vita, dallo stato di salute. Cultura, emozioni, abitudini acquisite negli anni, credenze, sono solo alcune delle **molte variabili** che **influenzano l'atto alimentare** e che tengo presente nella consulenza.

Le aspettative e gli obiettivi del paziente/cliente sono per me di importanza centrale. Assicuro dunque una **consulenza personalizzata** (coaching) tenendo conto di tutte le particolarità e le esigenze personali.

Collaboro con il paziente/cliente, sfruttando le sue risorse, dando il **supporto e le informazioni** necessarie per raggiungere il traguardo prefissato insieme.

Lo scopo del mio lavoro è diminuire i disturbi e i malanni del paziente/cliente, **migliorarne lo stato di salute e la qualità di vita**.

Nella mia **filosofia di lavoro** vi è la ricerca di un'alimentazione **nutrizionalmente equilibrata ("nutri")** ma allo stesso tempo questa dovrebbe essere anche gustosa, cioè **gastronomicamente buona ("bene")**. Da questo concetto è nato il nome del mio sito ("nutribene")

## COSA TRATTO

### Alimentazione sana e preventiva

- in età avanzata
- nella menopausa
- per il giovane o l'adulto
- alimentazione vegetariana
- consulenza nutrizionale preventiva post microbiotatest LDM ([www.microbiota-test.ch](http://www.microbiota-test.ch))

### Alimentazione terapeutica ad esempio in caso di:

- malattie del tratto gastro-intestinale (patologie epatiche, gastriche e pancreatiche, reflusso gastroesofageo, calcoli alla cistifellea, disturbi intestinali come colon irritabile, disbiosi, stipsi, diarrea, ...)
- gotta ed iperuricemia
- calcoli renali
- malattie tumorali e malnutrizione
- ipertensione arteriosa
- disturbi del metabolismo dei grassi (colesterolo, trigliceridi)
- intolleranza ai FODMAP
- diabete di tipo 2
- sovrappeso ed obesità
- seguito nutrizionale in caso di trattamento dell'obesità con la chirurgia bariatrica
- artrosi, artrite
- turbe del metabolismo come iper- e ipotiroidismo

→ **Per la maggior parte di queste patologie, la terapia dietetica è una prestazione rimborsata dalle casse malati di base (LAMAL) dalle quali io sono sempre riconosciuta. Si rivolga al Suo medico di fiducia per una prescrizione dietetica.**

→ **Per le altre indicazioni, chiedi eventualmente alla sua cassa malati complementare (LCA) se prevede un rimborso parziale dei costi di consulenza nutrizionale, indicando il mio nome come terapeuta.**

*In questi casi non deve richiedere né presentare alcuna prescrizione dietetica del medico*