



CHI SONO: DOTTOR ALESSANDRO FINOTTO

Mi chiamo Alessandro Finotto e sono un biologo nutrizionista iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi. Ho conseguito la laurea triennale in Biologia presso l'Università degli Studi di Parma e la laurea magistrale in Scienze dell'Alimentazione presso l'Università degli Studi di Firenze; ho inoltre conseguito un master di II livello in Biologo nutrizionista esperto in approcci integrati per la salute umana presso l'Università degli Studi di Genova.

Continuo a seguire numerosi corsi di formazione e aggiornamento per rimanere sempre informato sulle ultime evidenze scientifiche.

Mi occupo di analisi della composizione corporea, nutrizione personalizzata in ambito sportivo, fisiologico e clinico.

Utilizzo una strumentazione all'avanguardia in termini di misurazione corporea, che negli ultimi anni mi ha permesso di distinguermi ed essere apprezzato da 500+ pazienti. Credo nell'utilizzo e nell'analisi del dato a supporto del lavoro.

Definiremo insieme degli step periodici per capire gli stati di avanzamento del percorso.



DOVE MI TROVI

DECLINIC (MILANO)
VIALE REGINA GIOVANNA 39, 20129

STUDIO MEDICO (MILANO)
VIA ADEODATO RESSI 21, 20125

AGORÀ MEDI (REGGIO EMILIA)
VIA HIROSHIMA 12 - TEL: 0522703300

CENTRO CUORE SALUTE
(REGGIO EMILIA)
LARGO GIAMBELLINO 8, 42124

NUOVOCENTRO SALUTE CASTELNOVESE
(CASTELNOVO DI SOTTO RE)
VIA LEONARDO DA VINCI 14, 42024



**“LA FORTUNA FAVORISCE SOLO
LE MENTI PREPARATE” L.PASTEUR**



L'IMPORTANZA DEL MANGIARE SANO

Mangiare sano non serve solamente a piacersi e piacere di più fisicamente ed esteticamente, ma anche e soprattutto per vivere meglio.

È l'unico modo che conosco, è l'unico approccio voglio trasmettere a tutti i pazienti che desiderano intraprendere un percorso di "aiuto" verso il loro corpo, per farlo vivere in salute.



Seguire un'alimentazione composta da cibo sano non deve essere un obbligo, ma un modo di approcciare la quotidianità e le proprie attività: i benefici sono molteplici, **UNA DIETA SALUTARE PERMETTE DI ALLENARE POSITIVAMENTE NON SOLO IL CORPO MA ANCHE LA MENTE.**

COME POSSO AIUTARTI:



DIETE

**HAI BISOGNO DI PERDERE PESO?
VUOI AVERE UN CORPO PIÙ MUSCOLOSO?**

IL MODO IN CUI MANGI ADESSO NON TI SODDISFA? ||

Il mio obiettivo professionale è accompagnarti in un percorso nutrizionale mirato e su misura.

Ogni paziente presenta esigenze diverse.

Ci prenderemo - durante la prima seduta - almeno 60 minuti di tempo per capire esattamente i tuoi problemi, le tue esigenze alimentari, le tue paure.



PIANI ALIMENTARI

Ogni mio percorso presenta delle schede alimentari, che ti aiutano a seguire delle linee guida nell'alimentazione per tutto il percorso di dieta. Il piano alimentare è su misura, tarato sulle esigenze del singolo paziente.

POSSO SIA DARE DIVERSE POSSIBILITÀ TRA CUI OGNI INDIVIDUO PUÒ SCEGLIERE LIBERAMENTE PER OGNI PASTO, sia programmare in maniera puntuale la tua singola settimana, con indicazioni precise per ogni pasto, sia per quel che riguarda il cibo che le relative quantità. Non esistono piani alimentari standard: esistono piani alimentari costruiti insieme ai singoli pazienti sulle base dei loro obiettivi e delle loro esigenze.

PREPARAZIONE PER SPORTIVI:

**DEVI FARE DEGLI ALLENAMENTI SPECIALI?
DEVI PREPARARTI PER UNA GARA PARTICOLARE?
DEVI RAGGIUNGERE IL TOP DELLA FORMA PER TE STESSO O PER IL TUO TEAM?**

Facciamo due chiacchiere! Valuteremo insieme il piano alimentare sportivo migliore in base ai tuoi obiettivi. Spesso, la differenza tra arrivare al traguardo o non arrivarci per poco, passa anche da una corretta impostazione del proprio piano alimentare.



PIANI PER SPORTIVI

Negli ultimi anni ho seguito personal trainer, cross-fitter, atleti professionisti e semi-professionisti, e in generale tutto il mondo degli sportivi. La mia missione è affiancare sempre di più queste figure, per aiutarle in tutte le fasi della loro performance.

ESSERE SPORTIVI È UNO STILE DI VITA CHE CERCO DI

TRASMETTERE, un'ulteriore occasione di far vivere in salute il proprio corpo e la propria mente. Seguire un'alimentazione sana - a maggior ragione in questa casistica - non è di certo un optional.

Ma c'è un'enorme differenza tra seguire un'alimentazione sana e seguire un'alimentazione sana sportiva: la performance sportiva non va mai sottovalutata, va anzi curata in ogni fase (pre - durante - post). Aiuto gli sportivi in ognuno di questi momenti.