CURARSI
CON IL CIBO

GUIDA AI PERCORSI DIETOLOGICI

Quale percorso è giusto per te?

Il percorso Cura con il Cibo e il Protocollo ParaDiet: a chi sono rivolti e come capire quale visita prenotare.

Cura con il Cibo **Protocollo ParaDiet**

DOTT.SSA EMILIANA GIUSTI · METODO GIUSTI

INTRODUZIONE

Due percorsi, un unico obiettivo: la tua salute

Ogni persona arriva da noi con una storia diversa: obiettivi, abitudini, condizioni di salute ed esigenze che meritano un approccio su misura. Per questo proponiamo due percorsi dietologici distinti, entrambi seguiti dal nostro team e costruiti attorno a te.

PERCORSO 1

Cura con il Cibo

Per chi desidera migliorare il proprio benessere, risolvere piccoli disturbi o perdere peso senza l'aiuto di farmaci, imparando a mangiare in modo sano ed equilibrato.

PERCORSO 2

Protocollo ParaDiet

Per chi soffre di obesità, ha bisogno di un aiuto per seguire la dieta con costanza e rientra nei criteri di inclusione per una terapia GLP-1, sotto controllo medico.

Quale visita prenotare? Questa guida nasce per aiutarti a scegliere tra **Cura con il Cibo** e **Protocollo ParaDiet.** Per ciascun percorso trovi a chi è rivolto e cosa comprende: leggi con calma e riconosci quello che più ti somiglia.

PERCORSO 1

Cura con il Cibo

Un percorso basato esclusivamente sull'alimentazione, pensato per ritrovare equilibrio, energia e benessere, con un piano costruito sulle tue esigenze.

È il percorso adatto a te se...

1. **Vuoi perdere peso senza l'aiuto di farmaci**
   Il tuo obiettivo è dimagrire attraverso un percorso nutrizionale personalizzato, senza supporto farmacologico.

2. **Non rientri nei criteri di inclusione della terapia farmacologica**
   Quando il farmaco non è indicato, l'alimentazione resta lo strumento più adatto per raggiungere il tuo obiettivo.

3. **Vuoi risolvere piccoli disturbi e fastidi**
   L'alimentazione può aiutarti in caso di gonfiore, reflusso, insonnia, alterazioni del ciclo, menopausa e altri piccoli disturbi del benessere quotidiano.

4. **Vuoi costruire un'alimentazione sana, equilibrata e imparare a mangiare bene**
   L'obiettivo non è una dieta temporanea, ma abitudini alimentari solide e sostenibili nel tempo.

Il valore di questo percorso: non ti diamo solo un piano alimentare, ma ti accompagniamo a comprendere il legame tra cibo e benessere, così da renderti autonomo/a nelle tue scelte di ogni giorno.

PERCORSO 2

Protocollo ParaDiet

Un percorso che affianca al piano dietologico il supporto di una terapia GLP-1, quando clinicamente indicata e sotto costante controllo medico.

È il percorso adatto a te se...

1. **Hai bisogno di un aiuto per seguire una dieta con costanza**
   Il supporto farmacologico, insieme al percorso nutrizionale, può aiutarti a mantenere il piano con maggiore continuità.

2. **Soffri di obesità**
   L'obesità è una condizione clinica che richiede un approccio strutturato e personalizzato.

3. **Rispetti i criteri di inclusione**
   La terapia è presa in considerazione nei casi di forte sovrappeso o obesità con fattori di rischio, sempre dopo valutazione medica.

4. **Stai già seguendo una terapia farmacologica GLP-1**
   Ti affianchiamo con un supporto nutrizionale mirato per gestire al meglio il percorso.

Ti prendiamo in carico a 360°

01
Prescrizione
Valutiamo i criteri e prescriviamo la terapia.

02
Titolazione
Adeguiamo graduamente il dosaggio.

03
Interruzione
Ti accompagniamo nella sospensione.

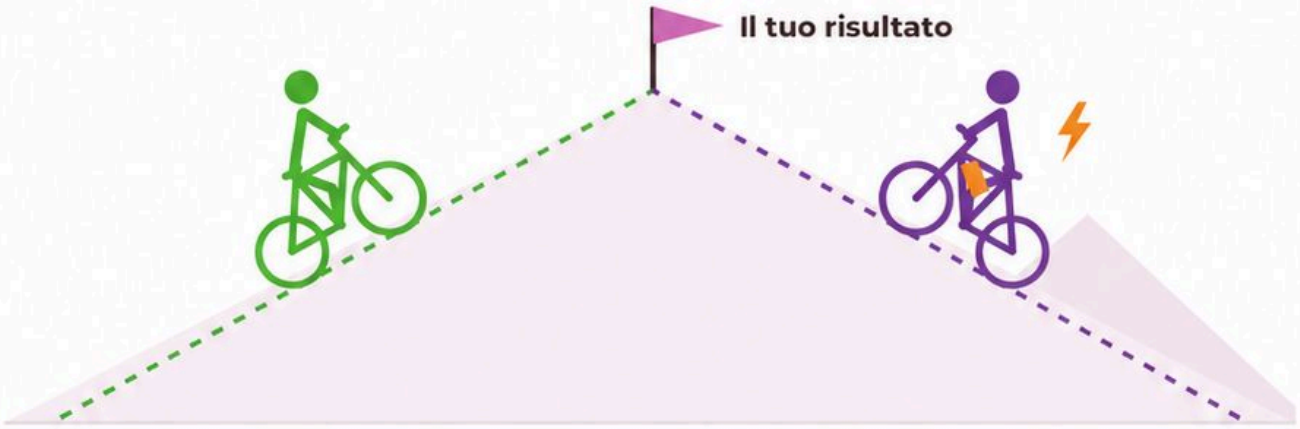
04
Piano dietologico
La base di tutto, in ogni fase.

IL NOSTRO OBIETTIVO
Guidarti dall'inizio alla fine, con attenzione alla sicurezza e monitoraggio medico-nutrizionale.

IL NOSTRO PRINCIPIO

Alla base c'è sempre la dieta

In entrambi i percorsi la fondamentale è una sola: **un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano.** Il farmaco non è la soluzione, ma un supporto che aiuta a seguire la dieta. Non può mai sostituirla.



- **La montagna** è il risultato: il dimagrimento e il benessere.
- **Pedalare** significa seguire la dieta: è sempre necessario.
- **Il motore** della bici elettrica è il farmaco: rende la salita più facile.

In cima si può arrivare con le sole proprie forze oppure con la pedalata assistita. Con l'aiuto del motore la salita è più facile, ma **se smetti di pedalare, la bici non sale**. Allo stesso modo, prendere il farmaco e continuare a mangiare male non ha alcun senso. Qualunque "bici" tu scelga, a portarti in cima sarà sempre la pedalata.

I risultati li costruisce la dieta

I risultati non dipendono da un effetto "miracoloso" del farmaco, ma dall'alimentazione che segui. Una dieta corretta porta a un **dimagrimento sano**; una dieta sbagliata può causare **perdita di massa muscolare, carenze nutrizionali** e altre conseguenze negative.

Cosa succede quando il farmaco si interrompe

Il farmaco prima o poi si sospende. Se nel frattempo non hai costruito abitudini alimentari corrette e uno stile di vita sano, **si torna al punto di partenza**. Ciò che resta nel tempo è quello che hai imparato a tavola.