

## CONSULENZA NUTRIZIONALE ONLINE ISTRUZIONI PER IL CLIENTE

Per effettuare una visita o un controllo con le modalità a distanza, deve seguire queste istruzioni:

1. Chiami il numero **3403514758** per prenotare un appuntamento.
2. Una volta stabiliti il giorno e l'ora le sarà inviato un link per effettuare la videochiamata tramite la piattaforma Google-meet (è possibile utilizzare anche altre piattaforme)
3. **PESO E ALTEZZA:** Deve misurare il suo peso e la sua altezza; il modo migliore è recarsi nella farmacia più vicina e utilizzare la bilancia messa a disposizione, conservi lo scontrino con l'indicazione di PESO e ALTEZZA, oppure scriva i dati qui sotto:

DATA E ORA	PESO	ALTEZZA

4. **CIRCONFERENZE:** Effettui la misurazione delle circonferenze, come indicato di seguito. Per la misurazione dovrà utilizzare un metro a nastro (va bene ad esempio un metro da sarta). E' preferibile farsi aiutare da un'altra persone. Può scrivere le misure nella tabella seguente:

VITA	
ADDOME	
FIANCHI	
TORACE	
BRACCIO	
POLSO	
COSCIA PROSSIMALE	
COSCIA MEDIA	
COSCIA DISTALE	
POLPACCIO	
CAVIGLIA	

5. **PAGAMENTO TRAMITE BONIFICO:** Effettui il pagamento tramite bonifico bancario:

INTESTATO A:	NAOMI MONTUORI
CAUSALE:	Nome e Cognome del paziente, visita/controllo
IBAN:	IT18 E 01005 03406 000000001809
IMPORTO PRIMA VISITA	<b>EURO 100,00</b>
IMPORTO CONTROLLO	<b>EURO 50,00</b>

**PAGAMENTO CON CARTA DI CREDITO O BANCOMAT:** è possibile pagare la consulenza anche con carta di credito. Se preferisci questo metodo di pagamento, richiedi il link per effettuare un pagamento con carta.

6. Nel giorno e l'ora stabiliti clicchi sul link che le è stato inviato tramite mail per iniziare la videochiamata

## COME MISURARE LE CIRCONFERENZE

- **VITA:** La vita va misurata nel punto in cui è più stretta o, comunque, due dita più sopra dell'ombelico.
- **ADDOME:** Orizzontalmente all'altezza dell'ombelico
- **FIANCHI:** La misurazione viene effettuata a gambe chiuse, nel punto più sporgente includendo i glutei, considerando la circonferenza massima
- **TORACE:** La misurazione deve essere effettuata in orizzontale, in linea con i capezzoli
- **POLSO:** La misurazione va effettuata nel punto tra la mano e le due protuberanze ossee
- **BRACCIO:** La misurazione va effettuata nella parte più sporgente del bicipite con il braccio piegato a 90 gradi ma con il muscolo rilassato
- **COSCIA PROSSIMALE:** La misurazione va effettuata in orizzontale subito sotto la natica
- **COSCIA MEDIA:** La misurazione va effettuata in orizzontale nella parte centrale del muscolo della coscia
- **COSCIA DISTALE:** La misurazione va effettuata subito al di sopra del ginocchio
- **POLPACCIO:** La circonferenza massima del polpaccio
- **CAVIGLIA:** Subito sopra ai due processi ossei della caviglia

