



DONNE IN ... FORMA!

mangiare bene per la propria salute e quella della propria famiglia

**CONSULENZA NUTRIZIONALE DI GRUPPO
PER LA PROMOZIONE DI SANI STILI DI VITA
IN GRAVIDANZA**

CHE COS'È: è un percorso costituito da **una visita individuale** e da **cinque incontri di gruppo** per orientare la donna in gravidanza verso un'alimentazione bilanciata finalizzata al corretto aumento del peso corporeo durante i nove mesi.

PERCHÉ IL COUNSELLING DI GRUPPO? Perché è la tecnica che permette di motivare e sostenere le persone al cambiamento dello stile di vita.

A CHI È DESTINATO :

- donne in gravidanza che hanno problemi di eccessivo aumento di peso.
- donne in gravidanza normopeso che comunque desiderano poter migliorare in senso quali-quantitativo la loro alimentazione.

COME SI ACCEDE:

Il servizio è ad accesso diretto (senza l'impegnativa del medico curante)

Tramite prenotazione telefonica: **U.O.C. di IGIENE DEGLI ALIMENTI e NUTRIZIONE**

Dip. Prevenzione medico dell'ASL di Pavia – sede di Pavia

Tel. 0382 432451 dal lunedì al venerdì dalle 8 - 12,30

QUANTO COSTA:

Il ticket, che comprende 1 visita individuale e 5 sedute di gruppo, è di **€ 39** (pagabile con il bollettino di c.c.p. che verrà consegnato durante la prima visita).

CHI SONO GLI OPERATORI COINVOLTI:

Dietologhe e dietiste dell'ASL di Pavia .

DOVE AVVENGONO GLI INCONTRI:

visita individuale: ambulatorio n .7, distretto di Pavia, V.le Indipendenza, 5 - Pavia

incontri di gruppo: sala B (piano terra) sede dell'ASL, V.le Indipendenza, 3 - Pavia

Per maggiori informazioni:

U.O.C. di IGIENE DEGLI ALIMENTI e NUTRIZIONE Dipartimento Prevenzione medico - ASL di Pavia

Tel: 0382 432451 oppure Email: cristina_baggio@asl.pavia.it