



DOTT
Lorenzo Stella
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Perchè i bambini dovrebbero mangiare sano?

Un'alimentazione sana ed equilibrata fornisce tutta l'energia e i nutrienti necessari per supportare adeguatamente:

- **Crescita e sviluppo**
- **Gioco e apprendimento**
- **Salute fisica ed emotiva**

Educare i bambini ad un rapporto sano con il cibo è il primo passo per garantire un futuro in salute e prevenire le patologie legate ad una alimentazione non adeguata.

Le abitudini alimentari che si sviluppano nell'infanzia influenzeranno lo stato di salute in età adulta e difficilmente cambieranno nel tempo.

Per questo è importante fin da piccoli

imparare ed acquisire sane abitudini alimentari

Come insegnare ai tuoi bambini a mangiare sano?

I bambini imparano **osservando** i comportamenti dei propri **genitori**.

Le abitudini dei genitori influenzano le abitudini dei figli.

Il modo migliore per insegnare ai tuoi figli a mangiare sano è:

Iniziare tu stessa a mangiare sano

Solo migliorando la tua alimentazione, potrai diventare un esempio per la tua famiglia e garantire ai tuoi figli una crescita in salute.

INIZIA UN PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE!

Impara un metodo che consenta a te e alla tua famiglia di acquisire abitudini sane e durature.

1 VISITA E CONSULENZA NUTRIZIONALE
per raccontarmi le tue esigenze



2 PIANO ALIMENTARE EDUCATIVO
per raggiungere i tuoi obiettivi



3 LEZIONE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
per imparare a mangiare sano



4 VISITE DI CONTROLLO
per monitorare i tuoi progressi



Mi presento



Mi chiamo Lorenzo Stella e sono un biologo nutrizionista con laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana.

Durante i miei anni di studio ho compreso l'importanza dell'educazione alimentare come approccio per migliorare le abitudini alimentari e prevenire le patologie legate ad una alimentazione non adeguata.

Dopo un tirocinio presso un'azienda specializzata nell'educazione alimentare di adulti e bambini, ho lavorato come ricercatore nell'Unità di Nutrizione Umana dell'Università di Parma, dove ho studiato e applicato strategie per migliorare le abitudini alimentari degli studenti universitari.

Ora ho aperto il mio studio dove insegno alle persone a migliorare la propria salute attraverso la sana alimentazione.

Credo che insegnare alle nuove generazioni a mangiare con equilibrio e consapevolezza senza privazioni sia l'approccio migliore per un futuro in salute.

Contattami

 +39 378 417 0287

 info@nutrizionistalorenzostella.it

 www.nutrizionistalorenzostella.it

 Udine, Piazza San Cristoforo n.7 primo piano



SCOPRI DI PIÙ SUL MIO SITO
www.nutrizionistalorenzostella.it