



SERVIZIO	TARIFFARIO	IN COSA CONSISTE ?
Prima visita	115 €	<p>Anamnesi alimentare e clinica dettagliata del paziente (richiesti esami ematici degli ultimi 3 mesi)</p> <p>Valutazione della composizione corporea</p> <p>Dieta personalizzata ed eventuale piano d'integrazione</p> <p><i>Verrà inviato a tutti un file pdf sull'educazione alimentare mentre agli atleti di endurance agonisti verrà inviato un altro ebook specifico sull'integrazione durante l'allenamento/gara</i></p>
Controllo	60 €	<p>Valutazione della composizione corporea</p> <p>Eventuali modifiche alla dieta</p> <p><u>Supporto online con eventuali modifiche al piano alimentare o di integrazione sino al controllo successivo</u></p> <p>I controlli vengono effettuati ogni 6/8 settimane (salvo richieste particolari come gare ecc)</p>
Ricettario	10,00 €	<p>Il ricettario <i>Di Corsa Ai Fornelli</i> consiste in 6 volumi PDF che verranno inviati per email, per un totale di circa 50 ricette (anche vegetariane e vegane)</p>
Pianificazione Gare	30€/Gara oppure forfait di 120€ per tutta la stagione agonistica	<p>Per chi pratica sport di endurance (ciclismo/mtb, podismo, trail, triathlon) e ha la necessità di avere una strategia mirata di alimentazione ed integrazione per una gara specifica, pianificherò nel dettaglio i giorni pre gara e l'integrazione della stessa, passo dopo passo, partendo da come fare il carico di carboidrati i giorni prima a quando e cosa mangiare o bere durante la gara. Per fare questo sarà necessario inviarmi <u>ALMENO 10 gg. prima</u> i dettagli della gara come orari di partenza, percorso ed altimetria.</p>
Pacchetto 3 controlli	165€ (al posto di 180€ - da pagare in unica soluzione)	
<u>Ogni importo superiore a 77,47 € richiede l'applicazione di una marca da bollo di 2€.</u>		