



teorema

calzature

la primavera ai tuoi piedi



NeroGiardini



BENVADO

DOCKSTEPS

GEOX wonders

BIKKEMBERGS

Corso Cavour, 42 - Orvieto - TR - Tel. 0763/340737

I 10 luoghi cool del pianeta

CITTÀ

San Francisco - Meta di chi vuole scoprire il volto dell'America più originale e progressista, mescolarsi fra queer e intellettuali e anche ottimo punto per chiudere un viaggio attraverso i grandi parchi.

Amsterdam - La capitale olandese sta rifiorendo, anche grazie alla riapertura e al restauro di diversi musei!

Hyderabad, India - È un po' troppo lontana per andarci apposta, ma magari se rientra in un itinerario più ampio in India...

Londonderry - Qualche anno fa si parlava della rinascita di Belfast, adesso è la volta di Londonderry: interesting!

Pechino - Se ne parla come della New York degli anni 2000 per la sua energia e per la voglia di sperimentare, vale quindi la pena farci un bel giro.

Christchurch, Nuova Zelanda - Città graziosa immersa fra le bellezze naturali della Nuova Zelanda!

Hobart, Tasmania - Più o meno lo stesso stile di Christchurch: una città gioiello in mezzo alla natura selvaggia.

Montreal, Canada - Una città ricca di cultura, vivace e nella quale si vive benissimo. Dopo qualche giorno in città potrete lanciarsi alla scoperta del Québec.

Addis Abeba, Etiopia - Pare sia piena di resort, spa e tutto quanto di lussuoso potete immaginare...

Puerto Iguazù, Argentina - Al confine con il Brasile e vicinissimo alle celebri cascate, che posto incredibile!



In alto, da sinistra: aurora boreale e vulcano in Islanda; San Francisco, il Golden Gate.

Sopra: un lemure, simbolo del Madagascar.

La Lonely Planet ha detto la sua e ha stilato, in una guida disponibile solo in inglese, ahimè!, la classifica delle 30 destinazioni più cool. Si tratta di 2 classifiche diverse, una per paese, la seconda per città. In certi casi forse le scelte della Lonely Planet stupiscono un po', ma in generale le proposte sono interessanti. Il problema, come al solito, è non avere un portafoglio abbastanza grande da potersi permettere di visitare tutte le mete in classifica!

PAESI

(1°)

Sri Lanka - Abbastanza a sorpresa lo Sri Lanka balza in testa alla classifica! Le motivazioni sono le numerose bellezze naturali e il fatto che dopo anni burrascosi, questa meravigliosa isola ha finalmente ritrovato la calma.

Montenegro - Anche il secondo posto è una sorpresa totale, comunque buon per noi perchè il Montenegro è vicino e questo significa che può trasformarsi in una meta vantaggiosa anche dal punto di vista economico!

Corea del Sud - Un paese senza dubbio affascinante, carico di mistero e una meta inusuale per chi vuole provare qualcosa di diverso.

Ecuador - Pare che la ragione della presenza dell'Ecuador fra le mete top sia la ristrutturazione della rete ferroviaria, che adesso permetterebbe di girare per il paese con maggiore facilità...

Slovacchia - Che sia giunta l'ora del riscatto della Slovacchia sulla Repubblica Ceca, meta ormai inflazionatissima degli ultimi anni? Non sarà proprio vicinissima, ma si resta comunque all'interno dei confini europei e quindi il prezzo scende!

Isole Solomon - Un paradiso irraggiungibile per molti di noi, un arcipelago di una bellezza incredibile...ah, se solo trovassimo un pozzetto di petrolio sotto casa...

Islanda - E' da sempre una

delle destinazioni più ambite, un paese affascinante che offre grandissime opportunità sia a chi ama il trekking che a chi ama la bici (e ovviamente a chi ama la natura, ma altrimenti che c'andate a fa?!)

Turchia - Negli ultimi anni ha raccolto sempre più consensi e molti si lanciano alla scoperta di questo lembo di Oriente finito in Europa. Parte del successo è da imputarsi anche alla Pegasus Airlines, linea low cost che collega Istanbul con l'Europa.

Repubblica Dominicana - Altro paradiso per chi ama la natura e soprattutto il mare: palme, spiagge lunghissime e tanto sole!

Madagascar - Chi non vorrebbe tenere fra le zampe un piccolo lemure? Personalmente andrei in Madagascar solo per quello, ma aldilà delle mie fisse ci sono tanti altri motivi per approdare in questa isola bellissima.

EL.CA. s.n.c.
Nucci Marcello & C.

PUNTO
WIND

Impianti di allarme
Videosorveglianza

CASTEL GIORGIO (Tr)
Via delle Piane, 2/d - Tel. e Fax 0763.627622
info@elcasnc.it - www.elcasnc.it

Caffè
COSTANZI

pizza tutti i giorni
anche da asporto

happyhour
tutti i week-end

snackbar

articoli per fumatori

ricariche telefoniche

Via A. Costanzi, 60 Orvieto Scalo • Tel. 0763/302811

AGRICOLA MARIANI

mangimi • giardinaggio • legna e pellet • antinfortunistica
casalinghi • ferramenta • accessori per cani e gatti
mangimi per conigli e polli NO OGM

**ECCEZIONALI
OFFERTE**



**SUI NUOVI
PRODOTTI**



**Pellet di puro legno
di faggio e abete
classe A
€ 4,30 al sacco**



**pellet di puro
legno di abete, classe A1
con certificazione EN PLUS
€ 4,80 al sacco**

(in sacchi da 15 Kg.)

**ecologico - pulito - alto potere calorico
ORDINE VALIDO DA UN MINIMO DI 40 SACCHI
CONSEGNA GRATUITA (nel raggio di 30 km.)
ENTRO E NON OLTRE IL 15 LUGLIO**



**ANTI
ZANZARE**



**ANTIPARASSITARI
PER ANIMALI**



**OMBRELLONI
E SDRAIO**

Loc. Ponte del sole, 34/35 • ORVIETO • Tel. 0763/344300

marianimassimiliano@arubapec.it

FENOMENO



Nel 2013 gli italiani hanno speso 2 miliardi in conì, coppette e vaschette. Ecco tutti i dati di un fenomeno in continua crescita.

Calo dei consumi? Sì, ma non per il gelato, in particolare quello artigianale. Un numero su tutti: lo scorso anno, la spesa delle famiglie italiane per comprare conì, coppette e vaschette ha superato la soglia psicologica dei 2 miliardi di euro: ha toccato infatti quota 2.026 milioni, con una crescita dell'1% sul 2012. Il consumo pro capite è stabile intorno ai 6 kg l'anno, che equivalgono a un totale di circa 380 mila tonnellate. Positivi anche i dati sui punti vendita, in aumento del 2%: non solo gelaterie, ma anche pasticcerie, bar, ristoranti, che portano il totale degli esercizi che distribuiscono gelato a quasi 39 mila (38.892, per la precisione). Di particolare rilievo l'incidenza in Italia delle gelaterie artigianali che, con 62 imprese ogni 100 mila abitanti, non ha pari in Europa e probabilmente nel mondo.

Il gelato nel contesto del food
«In estate, tendenzialmente, la pasticceria subisce un crollo, in quanto si mangiano meno dolci. In compenso, oggi la gente è attratta dalle curiosità –commenta il Maestro di alta pasticceria **Iginio Massari**, a proposito del rapporto tra gelato e pasticceria–. Per avere successo si punta sulla qualità nell'innovazione ma, per un duraturo risultato commerciale, oltre che buone le proposte devono essere an-



Gelato: è boom

che ripetibili. In questo quadro oggi il cioccolato si lavora anche d'estate, abbinato alla frutta più o meno fresca, più o meno lavorata. Queste tendenze si ricollegano ovviamente al mondo del gelato e del semifreddo e contribuiscono al suo successo. Quest'ultimo propone delle creme di grande valore tecnico ed eccellenti nel gusto».

Per comprendere la rilevanza del comparto gelato nel contesto del settore agroalimentare basta considerare, oltre al dato dell'impiego (si stima che dia lavoro a oltre 150 mila persone), anche quelli sugli acquisti: nel 2013 i produttori di gelato artigianale hanno comprato 220 mila tonnellate di latte, 64 mila di zuccheri, 21 mila di frutta fresca e 29 mila di materie prime. In effetti i fornitori, tanto di materie prime quanto di attrezzature per gelato, sono "l'altra faccia della medaglia" del successo di questo settore. Si deve anche alla costante innovazione tecnologica e di prodotto in questi comparti (dove il Made in Italy è leader nel mondo), oltre che alla creatività dei Maestri gelatieri, se il gelato conquista sempre più palati. E non solo in Italia: un po' come è successo per "espresso" nel caffè, "gelato", lasciato in italiano, è diventato in tutto il mondo sinonimo di un modo di fare l'ice-cream con qualità, inventiva e cura artigianale.

Coldiretti ha anche diffuso i dati circa i gusti di gelato sul mercato: sono 600 ma i preferiti continuano a essere quelli classici come cioccolato (27%), nocciola (20%), limone (13%), fragola (12%), crema (10%), stracciatella (9%) e pistacchio (8%), ma si registra una tenden-

za verso sapori meno conosciuti del Made in Italy, dal **Bergamotto** al vino **Recioto**, all'**aceto balsamico** fino al **pistacchio di Bronte**. I palati più curiosi di assaporare sempre gusti nuovi e strani possono essere soddisfatti con gelati al gusto di **carciofo** oppure alla **zucca**.

Anche i fiori e le piante officinali rappresentano una base per ottenere gusti unici e profumati. Sono ampiamente sperimentati i gelati ai fiori di sambuco, ai fiori di tarassaco, ai petali di rose, al papavero, al geranio selvatico, al gelsomino e al rosmarino. «Infine –conclude la **Coldiretti**– la fantasia dei mastri gelatieri è sconfinata nel settore dei **formaggi** dando vita, ad esempio al gelato al caprino, alla ricotta, allo stracchino e persino ai prestigiosi Dop Parmigiano Reggiano e Grana Padano».

A Host 2015, alla ricca offerta di tutto questo comparto, insieme con la pasticceria, sarà riservata la sezione dedicata Gelato-Pasticceria. Per valorizzare ulteriormente le opportunità di business che possono nascere dalla prossimità con filiere diverse ma affini, lo spazio espositivo sarà affiancato in un'unica macro-area alle sezioni Caffè-Thè e Bar-Macchine per Caffè. Host 2015, inoltre, si terrà durante il semestre di Expo Milano 2015, da venerdì 23 a martedì 27 ottobre, e lo accompagnerà verso la sua conclusione (si terrà nel quartiere fieramilano a Rho, attiguo e comunicante con l'Esposizione) il 21 ottobre valorizzando le sinergie con quello che sarà il più vasto e importante evento dedicato al food mai organizzato al mondo.

Lavaggio tappezzeria igienizzante • Riparazione e sostituzione parabrezza • Ricarica climatizzatori



Novità
SERVIZIO PNEUMATICI
CHECK-UP
e SERVICE AUTO

NUOVA PARAFARMACIA FRISONI



- *Omeopatia* • *Misurazione pressione*
- *Erboristeria* • *Autoanalisi del sangue*



L'ERBOLARIO



GIOVEDÌ
5 giugno dalle 9,30 alle 18,0 **GIORNATA CON LA NUTRIZIONISTA** consulenza gratuita

BIONIKE

- CON ACQUISTO DI 2 PRODOTTI IL TERZO È IN OMAGGIO

RILASTIL

- CON L'ACQUISTO DI 1 SOLARE DOPOSOLE IN OMAGGIO

AVENE

- con l'acquisto di 2 prodotti una borsa mare in omaggio

ERBOLARIO

- con l'acquisto di 2 prodotti un pareo in omaggio
- con l'acquisto di 4 prodotti un poncho in omaggio



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

ORARIO CONTINUATO APERTO ANCHE LA DOMENICA

dal Lunedì al Sabato dalle 08,30 alle 20,00 - Domenica dalle 09.00 alle 20,00.

Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta
Riceve presso il suo studio di Orvieto
su appuntamento.
Tel. **339 6424329**
Il primo colloquio è gratuito.



IL CARATTERE E LA PERSONALITÀ

Il carattere e la personalità delineano le caratteristiche psicologiche di una persona. **La personalità** è l'insieme degli aspetti esterni ed interni di un soggetto, include tutti gli aspetti comportamentali che racchiudono il rapporto con gli altri e la sfera interna del proprio io. La personalità viene manifestata in parte nei rapporti con gli altri tramite il carattere. Una persona può essere cattiva ma dotata di uno splendido carattere, manifestando per esempio gentilezza o un ottimo autocontrollo, oppure può avere un pessimo carattere ma essere di animo nobile.

Ogni individuo, tramite i suoi atteggiamenti, invia dei segnali a chi gli sta davanti, il quale, recependoli, esprimerà un giudizio, un'opinione o delle semplici informazioni. Non sempre si può conoscere con certezza il carattere e la personalità di un soggetto in quanto chiunque potrebbe fingere un modo di essere adeguandolo alle circostanze. Chi si comporta così viene etichettato come persona con la doppia (o tripla) faccia.

Il carattere può essere estroverso o introverso. Il carattere **estroverso** è proprio di un individuo aperto verso gli altri, che dialoga con disinvoltura e trae piacere a confrontarsi con gli altri su molti argomenti.

Chi è **introverso** invece chiude dentro di sé i propri pensieri e le proprie preoccupazioni, evitando gli approcci o i contatti con il mondo esterno. Ogni persona può manifestare caratteri diversi in occasioni



diverse. Un individuo che in famiglia si rivela molto introverso può essere al di fuori di essa, un'altra persona.

Il carattere viene anche modificato dalle circostanze: i periodi di depressione tendono a chiuderlo mentre i momenti di gioia e felicità al contrario provocano solitamente una maggiore estroversione.

Carattere forte e debole

Una persona può avere un carattere forte o un carattere debole. Il carattere **forte** rappresenta un modo di esporsi fermo e ancorato alle proprie convinzioni, poco propenso a lasciarsi condizionare dagli stimoli esterni. Chi lo manifesta replica in modo diretto a chi lo offende o lo controbatte. Non si lascia intimorire e possiede una forte sicurezza

interiore, nelle idee e nelle convinzioni. Un carattere forte è sinonimo di sicurezza di sé stessi. Un carattere **debole** invece appartiene a chi non sa ribattere chi lo contraria e a chi non è in grado di far valere le proprie idee in una conversazione.

Personalità forte e debole

La personalità forte rappresenta l'estensione del carattere forte alla sfera totale dell'io. Chi è forte nella sua personalità ha un io interiore che, anche se soggetto a ostacoli o abbattimenti, scansa o supera ogni difficoltà che incontra sul suo cammino. Non si abbatte mai ed è determinato a raggiungere i suoi obiettivi. Chi è forte dentro sé ragiona in totale autonomia, senza condizionamenti degli altri. Prima di mettere in pratica un consiglio altrui, lo filtra con la propria testa e poi

decide se seguirlo o meno.

Una **debole** invece tenderà a lasciarsi trasportare dalle opinioni degli altri, dimostrando di essere incapace ad agire da sé. Ciascuno di noi dovrebbe avere una personalità forte, posseduta da uno spirito combattivo ed al tempo stesso pacato e tranquillo, che emana positività che affronta le difficoltà della vita.

Ogni errore è un pretesto per migliorare, per abbattere i propri limiti e giungere alla meta sempre desiderata. Noi tutti abbiamo bisogno di stimoli per rafforzarci, e nella nostra vita abbiamo bisogno di raggiungere dei traguardi che porteranno grandi soddisfazioni, facendoci sentire realizzati. Se ciò non avviene, rischiamo di perdere ogni stimolo di vivere, la nostra vita perderà di significato e molto probabilmente aprirà le porte alla depressione. Il lavoro, la mente perennemente attiva e impegnata per raggiungere degli obiettivi ambiti, e dall'altra parte la lotta per superare le avversità tengono lontani i problemi dalla nostra mente.

Quando si presenta un problema, il miglior modo per affrontarlo è quello di trovare razionalmente una possibile soluzione. Se capita una esperienza negativa, si cercherà di mitigare il danno e se ne trarrà giovamento per il futuro imparando a prevenire gli stessi errori passati. In questo modo si diventerà realmente persone forti e di successo, prima dentro di sé, e poi anche nella vita.

Alluce valgo: cosa è

L'alluce valgo è una delle patologie del piede più diffuse. Si tratta di una deformazione dell'alluce la cui

base (primo metatarso) si sposta verso l'esterno, mentre la punta (falange prossimale) si porta verso le altre dita.



tura della pianta, infatti, porta a un sovraccarico della parte anteriore del piede.

LA PREVENZIONE

Per non dover arrivare a soluzioni drastiche, come l'intervento chirurgico, che comporta sempre rischi di complicazioni e dolore nella fase post-traumatica, bisogna lavorare sul fronte della prevenzione.

Per rallentare il decorso della deformità, si consiglia:

- utilizzo di calzature comode e funzionali;
- evitare il sovrappeso;
- uso di strumenti ortesici utili a ridurre i sintomi di sovraccarico o da attrito tra le dita;
- trattamenti fisioterapici per ridurre la sintomatologia e trattamenti dinamici che si avvalgono di esercizi attivi che possono attenuare la sintomatologia dolorosa.

«La costanza nell'eseguire esercizi specifici, la ginnastica propriocettiva ed eventuali sedute di posturale, possono evitare un peggioramento della patologia, migliorare la sensibilità, correggere l'appoggio a terra e di conseguenza anche l'equilibrio e la stabilità di tutto il corpo.»

La deviazione laterale dell'alluce

provoca a livello dell'attaccatura del dito, ovvero sulla prima testa metatarsale, una marcata protuberanza detta familiarmente "cipolla": si tratta di un'infiammazione caratteristica (borsite) molto dolorosa, dovuta allo sfregamento con la scarpa.

Oltre al dolore e all'infiammazione cronica, l'alluce valgo comporta lesioni ossee, ulcerazioni e callosità e soprattutto un'alterazione funzionale della dinamica del piede.

Con il tempo, può comportare una vera e propria sindrome posturale:

- tendenza al ginocchio valgo con dolore della faccetta rotulea interna del ginocchio;
- rigidità delle anche con limitazione della loro rotazione interna;
- accentuazione della curva lombare con presenza di lombalgia cronica

Le cause dell'alluce valgo

Le cause dell'alluce valgo sono ancora molto discusse. Prevale generalmente l'idea che si tratti di un disturbo congenito, una patologia che si eredita geneticamente. Ma esistono anche forme acquisite legate a patologie reumatiche, infiammatorie, neuromuscolari o a traumi.

Molto discussa è anche la responsabilità delle scarpe nel determinare questo disturbo: quello che è certo è che calzature non idonee alla fisiologia del piede possono peggiorare la situazione, contribuendo al progresso della deformazione, e sono spesso la causa dell'infiammazione dolorosa. Sotto accusa anche il piede piatto, spesso associato a questa patologia: la ridotta curva-



Per ulteriori informazioni

Claudia Micocci

338/4048511

Operatore Shiatsu Practer

Metodo Palombini

Sistema Namikoshi

Insegnante A.I.M.I. Associazione

Massaggio Infantile

Si riceve per appuntamento

presso gli studi di

Orvieto (TR)

Castiglione in Teverina (VT)

Viterbo (VT).

VEDIAMO INSIEME ALCUNI ESERCIZI



1. In stazione eretta con gli occhi chiusi e le gambe leggermente piegate e abdotte, cerca di portare l'attenzione e sentire l'appoggio dei piedi; gioca poi con il peso del corpo oscillando leggermente avanti e indietro, senza mai sollevare avampiedi e talloni e mantenendo l'allineamento tra la schiena e le gambe, dopo alcune ripetizioni inizia a oscillare lateralmente verso destra e sinistra e infine puoi compiere una rotazione nei due sensi.

2. Con una pallina sotto un piede, mantieni la pallina prima sotto le falangi, poi sotto l'arco e poi sotto il tallone, per cinque atti respiratori completi, esercitando pressione.

Togli la pallina e "ascolta" la differenza di appoggio tra un piede e l'altro. Ripeti anche con l'altro piede.

Al termine dell'esercizio è possibile effettuare un massaggio plantare che consiste nel far scorrere avanti e indietro o con movimenti rotatori la pallina sotto la pianta del piede.

ESERCIZI PER LA MOBILITÀ DELLE DITA DEI PIEDI



1. Afferra il mignolo e l'alluce e divaricali per alcuni secondi
2. Dopo aver allargato le dita, incrocia le dita delle mani con quelle dei piedi.
3. Tira le dita singolarmente come se le volessi svitare dal piede

ESERCIZIO DI RINFORZO

Pensa di raccogliere un fazzoletto di carta con l'idea di appallottolarlo, arricciando le dita dei piedi.

I DIVERSI APPOGGI DEL PIEDE

Cammina sui vari appoggi del piede (talloni, esterno ed interno del piede e con attenzione sulle punte).

SENSIBILIZZAZIONE DELLA MOBILITÀ DEL PIEDE



Supina, con i piedi in appoggio ad un muro, simula un salto, passando dalla mezzapunta, punta, oltre la punta con le dita staccate dalla parete e ritorno.

Questi sono soltanto alcuni degli esercizi che possono aiutare ad alleviare i sintomi dolorosi dell'alluce valgo ed a rallentare il peggioramento della patologia.

Ricordiamo che un seduta posturale tratta sempre l'individuo nella sua totalità dando grandi benefici ad ogni parte del corpo!



La bellezza inizia dal benessere interiore

Un incontro gratuito, venerdì 20 giugno, con la nostra estetista e nutrizionista

BELATI BEAUTY nasce ad Aprile di quest'anno come autorità estetica all'interno del complesso evoluto di Belati Health Care, comprensivo di Parafarmacia, ottica, ortopedia, alimenti per intolleranti al glutine, prodotti per l'infanzia, studi medici specialistici e istituto di bellezza.

La mission di Belati Health Care è di creare una sinergia fra le attività commerciali e medico professionali al suo interno al fine di porre le condizioni ideali per uno stile di vita sano ed equilibrato in un'ottica di prevenzione delle patologie della persona. Va da sé che un benessere interno deve essere immediatamente riconoscibile da un benessere esterno e da un aspetto sano ed esteticamente equilibrato.

L'istituto di bellezza nasce appunto per riarmonizzare eventuali inestetismi avvalendosi della sinergia di tecnologie performanti e della più tradizionale perizia manuale delle nostre operatrici.

Al fine di raggiungere e soddisfare un maggior numero possibile di utenti residenti nelle zone limitrofe, la nostra attività si è imposta una politica di rapporto qualità prezzo ideale, adatta praticamente a tutte le fasce di reddito, con percorsi personalizzati profilati proprio sulla persona, in poche paro-



le gli altri partono dal prezzo con la pretesa che l'utente vi si adatti, **la nostra filosofia invece è quella di partire dalla persona** e proporgli un profilo di spesa che non incida sul resto della suo potere d'acquisto, così da rendere il rapporto più costante e duraturo in modo che l'istituto di bellezza non si limiti a erogare servizi per un puro tornaconto economico, bensì aiuti il paziente a sentirsi parte di un mondo in cui tu sei al centro.

I servizi offerti nell'istituto sono massaggi decontratturanti, shiatsu, connettivale, linfodrenaggio, trattamenti cosmeceutici per il viso e per il corpo, epilazione definitiva.

Il mondo della cosmeceutica è una giungla piuttosto fitta, ovunque guardiamo i messaggi pubblicitari sono martellanti, tuttavia la domanda che dobbiamo porci è se chi ci sta proponendo prodotti sappia veramente chi siamo, tu ti rivedi veramente nella testimonial di turno dell'ennesima reclame televisiva? Ti riconosci veramente nella ragazza che ti propone il trattamento snellente sulla solita rivista? La risposta è no, e ciò che più conta è che loro non conoscono te e non possono sapere cos'è che veramente serve alla tua pelle e al

tuo benessere. Noi non vogliamo venderti un prodotto profumato, il nostro obiettivo è conoscerti, ascoltarti, profilarti e solo successivamente suggerirti un percorso migliorativo grazie alla nostra esperienza e all'infinita proposta di scelta che la nostra parafarmacia mette a disposizione, non solo in campo estetico, ma anche alimentare e dietologico.

L'istituto include tutte le avanzate tecnologie mirate al benessere e al miglioramento del tuo aspetto e della tua autostima:

- **Cavitazione, radiofrequenza, ossigenazione, siamo stati i primi ad Orvieto a proporre l'epilazione definitiva a prezzo fisso a 35 euro a zona.** A chi non piace avere un bell'aspetto, una ricerca americana dimostra che nel mondo del lavoro una persona dall'aspetto sano e curato ha il 7% in più di opportunità di ricoprire una posizione di rilievo maggiore rispetto ad un pari qualificato, è una percentuale importantissima ed è in continua crescita, nessuno sa chi incontreremo domani, fra un mese o fra 10 minuti, tanto vale farsi trovare pronti!

- **Proprio per invitarti a conoscere il nostro metodo** di lavoro ti invitiamo ad un incontro gratuito con la nostra responsabile tecnica estetista e con un nutrizionista per profilare una analisi scientifica e strumentale sul tuo stato di forma fisica e di armonia estetica, verrà fatto un colloquio con il nutrizionista seguito da un esame impedziometrico che ci rivelerà in maniera esatta e scientifica quanta massa magra e quanta massa grassa è presente nel tuo orga-

nismo e il tuo livello esatto di ritenzione idrica. Seguirà la seconda parte del colloquio in cui lo specialista ti indicherà uno stile alimentare di massima in totale libertà, l'epoca delle diete è finita, ne abbiamo viste di tutti i colori, dimagrimenti a fisarmonica, diete di ogni genere, equilibrate, squilibrate, basta. E' il momento di imparare ad amarci e a capire che solo un'alimentazione adatta al nostro metabolismo e al nostro stile di vita può regalarci un benessere costante e duraturo, senza sacrifici o privazioni assurde e senza eccessi in alcuna direzione. **A seguire sarai invitato ad un incontro conoscitivo con la nostra estetista** che, grazie all'esperienza di anni di lavoro in centri di benessere e di depurazione interna saprà coadiuvare efficacemente il tuo lavoro a casa. Il tutto si svolgerà il giorno

- **VENERDÌ 20 GIUGNO** in forma completamente gratuita presso la sede di Belati Health Care in piazza del Fanello a Ciconia, saremo felici di fare la tua conoscenza e di imparare da te chi sei, per poi suggerirti il meglio senza fretta e gradualmente.

Vogliamo darti l'opportunità di conoscerti meglio e di migliorare con noi, lasciati guidare verso il tuo nuovo stile di vita.

- **Prenota la tua sessione di visita al 329/7729304** ti risponderà Giordano.



Parco commerciale Fanello 1/2, Ciconia
Tel. 0763/391812

www.centroesteticoorvieto.com



notizie del cuore

I Vigili Urbani diventano Laici Rianimatori di Primo Soccorso



Gran parte dei Vigili Urbani di Orvieto ha seguito il corso di laico rianimatore di primo soccorso promosso dalla nostra Associazione.

Si amplia così il numero degli **operatori formati** ed autorizzati all'utilizzo dei defibrillatori presenti sul territorio. Sulla divisa è ben visibile lo **scratch** che contraddistingue quanti, tra loro, sono stati istruiti ad una rianimazione di primo soccorso fino all'uso del defibrillatore in attesa del 118. Si ringrazia **Gianluca Luciani**, assessore alla polizia municipale, e il comandante **Mauro Vinciotti** per la adesione al nostro progetto.



ASSOCIAZIONE
AMICI DEL CUORE
DI ORVIETO



cittàcardioprotetta®

ABBADIA MEDICA

PROGETTO ELETTROCARDIOGRAFIA NELLE SCUOLE ELEMENTARI

Concluso lo screening elettrocardiografico per gli studenti delle scuole elementari di Castel Giorgio, Castel Viscardo e Allerona. In programma analoghi impegni in altre scuole elementari.

Sono stati coinvolti 228 studenti delle Scuole Elementari di Castel Giorgio, Castel Viscardo ed Allerona, dalla prima alla quinta classe, dei quali 113 maschi e 115 femmine. È stato possibile eseguire 217 elettrocardiogramma per 10 essenze e per un rifiu-

to ad eseguire il test. Dei **228 studenti** frequentatori della Scuole erano stati già sottoposti ad esami elettrocardiografici 52 studenti per una percentuale del 22,80 %. Interessante che la maggior parte degli studenti già esaminati era stata esaminata per motivi

di pratica sportiva. Dei 228 studenti delle scuole 176 (77,19%) hanno avuto con lo screening la possibilità di eseguire un elettrocardiogramma per la prima volta. Sono stati rilevati in gran maggioranza elettrocardiogrammi nella norma. In **39 elettrocardiogram-**

mi modeste alterazioni come i disturbi minori della conduzione cardiaca. Solo **4 studenti** hanno evidenziato reperti di maggior interesse come ritmo del seno coronarico, PR corto, preeccitazione ventricolare ed extrasistolia ventricolare.

Giampiero Giordano



A TUTTO CUORE

DONA IL TUO 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto

Per donare il 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi, riportando il codice fiscale della nostra Associazione:

C.F. 00633020557



RINNOVATA E AMPLIATA LA CONVENZIONE TRA AMICI DEL CUORE E ABBADIA MEDICA

ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia anticoagulante

CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler dei vasi

arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

- Ecodoppler per lo studio del varicocele

CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Infiltrazioni articolari ecoguidate
- Ecografia epatobiliare e pancreatica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- **Ecografia anca neonatale**

DIABETOLOGIA

- Visita specialistica

FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia - Magnetoterapia - Laserterapia - Ultrasuoni - Ionoforesi Tecar
- Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
- Massoterapia - Massaggi integrati
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale

metodo Mezieres

- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit

NEFROLOGIA

- Visita specialistica

NEUROLOGIA

- Visita specialistica

OCULISTICA

- Fondo dell'occhio

ABBADIA MEDICA

PER INFORMAZIONI:

ABBADIA MEDICA
 Poliambulatorio Medico Specialistico
 Direttore Sanitario:
 dott. Giampiero Giordano
 Strada dell'Arcone 13 Q
 05018 Orvieto (TR)
 tel. 0763 301592
 cell 328 5885966
 abbadiamedica@alice.it



AMICI DEL CUORE ISCRIVERSI CONVIENE



Iscriviti all'Associazione Amici del Cuore, o rinnova la tua adesione e scopri tutti i vantaggi di farne parte:

- essere informato sulle nostre attività
- avere sconti presso il centro Abbadia Medica
- sostenere i nostri progetti

QUOTA ISCRIZIONE € 13

L'iscrizione potrà essere effettuata attraverso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto,

- Negozio Fiori e Piante "Blue Roses" di Rita Mecarelli, p.zza Ippolito Scalza, 8/a - Tel. 0763 344020
- Bar Blandini Ettore, p.zza XX settembre, 26 - Viceno - Tel. 0763 361138
- Abbadia Medica - Strada dell'Arcone 13Q - Tel. 0763 301592

Altre modalità d'iscrizione sono:

versamento C/C postale n. 10162055 o versamento C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto n. 01137014 intestati all'Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075

Il bollettino all'interno della rivista è rivolto a coloro che desiderano iscriversi o rinnovare la propria adesione, non ai **Soci in regola** con il pagamento della quota 2014.



■ ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

■ CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia anticoagulante
- Valutazione chinesiológica e trattamento

■ CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiológica e trattamento

■ CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DELL'ANCA

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

CHIRURGIA DEL PIEDE E

DELLA CAVIGLIA

- Visita specialistica

■ DIABETOLOGIA

- Visita specialistica

■ CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome,

- degli arti superiori ed inferiori
- Ecodoppler per lo studio del varicocele

■ CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Infiltrazioni articolari eco guidate
- Ecografia epatobiliare e pancreatica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- Ecografia anca neonatale

■ CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEO-ARTICOLARE E MUSCOLO-SCHELETRICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari

■ DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

■ DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

■ ENDOCRINOLOGIA E ANDROLOGIA

- Visita specialistica

■ FISIATRIA

- Visita specialistica

■ FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia - Magnetoterapia

- Laserterapia
- Ultrasuoni - Ionoforesi - Tecar
- Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
- Massoterapia - Massaggi integrati
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale metodo Mezieres
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit
- Yoga - Pilates - Fisio-pilates in gravidanza
- Rieducazione in acqua

■ GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

■ MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

■ MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

■ MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione - Biostimolazione - Cavitazione Linfodrenaggio - Mesoterapia omeotossicologia
- Radiofrequenza

■ NEFROLOGIA

- Visita specialistica

■ NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia



E DIAGNOSTICHE

■ NEUROLOGIA

- Visita specialistica

■ OCULISTICA

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina
- Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta, per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

■ ORTOPEDIA

- Visita specialistica

■ OSTEOPATIA

- Valutazione e trattamenti di terapia manuale

■ OSTEOPOROSI

- Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC)
- Visita specialistica

■ OSTETRICA E GINECOLOGIA

- Visita specialistica
- Pap test - Colposcopia
- Visita senologica con ecografia mammaria
- Ecografia ginecologica
- Ecocolordoppler - Isterosonoscopia
- Ecografia ostetrica
- Ecografia morfologica - Ecografia 3D - 4D - 5D
- Flussimetria
- Diagnosi prenatale:
 - Amniocentesi
 - Screening biochimico anomalie cromosomiche fetali
 - Cardiotocografia

- Sterilità

- Ecomonitoraggio dell'ovulazione

■ OTORINOLARINGOIATRIA

- Visita specialistica
- Esame audiometrico ed impedenziometrico
- Consulenza per chirurgia del naso, per chirurgia faringolaringea, per chirurgia dell'orecchio e del collo, per chirurgia oncologica ORL
- Diagnosi e terapia della vertigine, della sordità e degli acufeni

■ PNEUMOLOGIA E ALLERGOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria

■ PODOLOGIA

- Trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, di lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi e lesioni conseguenti, e ulcerazioni trofiche

- Rieducazione ungueale. Prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico. Ortesi digitali in silicone per dita a martello e alluce valgo. Valutazione dei carichi plantari ed eventuale indicazione per plantari.

■ POSTUROLOGIA

- Valutazione specialistica

■ PSICHIATRIA

- Visita specialistica
- Disturbi della sessualità
- Psicoterapia individuale e di coppia

■ PSICOLOGIA

- Consulenza specialistica

■ SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Consulenza specialistica

■ UROLOGIA

- Visita specialistica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- Uroflussimetria

■ MOC

- Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) con tecnica DEXA (Dual X-ray Absorptiometry)

■ RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

- Per studio piede, caviglia, ginocchio, mano, polso e gomito.

■ A DOMICILIO

- Consulenze cliniche e strumentali, prestazioni massofisioterapiche, servizi infermieristici

■ SALA RIUNIONI PER MEETING SCIENTIFICI

■ PALESTRA PER GINNASTICA POSTURALE COLLETTIVA, YOGA, PILATES, FISIO-PILATES IN GRAVIDANZA, MEDITAZIONE

■ CORSI DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE CON USO DEL DEFIBRILLATORE AUTOMATICO PER LAICI

Aggiornamento giugno 2014

ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)
Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433
Cell 328 5885966 - E-mail: abbadiamedica@alice.it
www.abbadiamedica.it

Mal di schiena? Controlliamo la bocca

La scienza medica ha ormai identificato con chiarezza le cause di moltissime patologie e ha spesso trovato la cura per vincerle. Questo consente, almeno nel mondo occidentale, un'attesa e una qualità di vita prima sconosciute.

Basta però una postura scorretta per causare una serie di malesseri che la medicina ufficiale non riesce ancora a valutare. Il benessere è infatti basato sull'equilibrio tra struttura fisica, alimentazione e psiche. Se questo equilibrio si altera, l'intero organismo ne risente.

In particolare, tutto il nostro corpo è regolato da un insieme considerevole di muscoli capaci di tenerci in posizione eretta senza affaticarsi troppo, permettendo alle articolazioni ossee di funzionare regolarmente. Ciò accade, tuttavia, quando i muscoli lavorano in totale armonia.

Quando invece per vari motivi l'armonia si perde, una parte della muscolatura si contrae inutilmente, mentre l'altra si rilassa in misura eccessiva, forzando le articolazioni interessate e provocando i più

disparati e misteriosi dolori: continue cefalee o emicranie, noiosi mal di schiena, strani formicolii a una gamba, frequenti torcicolli, dolori all'articolazione di una spalla o della bocca, malesseri alla zona dell'orecchio, sensazioni di spossatezza.

Insomma, tutti sintomi potenziali di uno squilibrio della postura risolvibili, semplicemente, mediante il suo riequilibrio.

Oggi, nell'era delle specializzazioni, la preparazione di un medico è spesso dedicata a un organo o a una zona del corpo specifici col risultato di perdere di vista il paziente nel suo insieme psicofisico.

In assenza di patologie serie, incapace di riconoscere l'origine indiretta di un malessere, il medico finisce dunque per consigliare una qualsiasi terapia antidolorifica, anche per lunghi periodi. Non avendo gli strumenti per individuare la causa, si limita a curare il sintomo.

Che cosa accade in realtà? Accade che il cervello interpreta, armonizza, reagisce agli impulsi nervosi che arrivano dal corpo: valuta come appoggiamo i piedi, la salute degli organi interni, il modo stesso in cui

chiudiamo la bocca.

Esempio: chiudere la bocca contraendo troppo i muscoli masticatori può scatenare una serie di reazioni muscolari dal collo al bacino, alle gambe, causando malesseri anche in zone molto lontane dalla bocca: cefalee, periartriti alle articolazioni della spalla, dolori cervicali, alla schiena, alle piante dei piedi.

In questi casi tocca al dentista intervenire realizzare un cosiddetto bite, un dispositivo temporaneo ed economico, da portare in bocca la notte, capace di far cessare "miracolosamente" ogni disturbo. Ci vuole invece un chiropratico o un osteopata per ristabilire l'equilibrio quando sono in gioco la posizione della colonna vertebrale e la ridotta mobilità di qualche articolazione o delle viscere. Quanto al podologo, interviene con la realizzazione di una apposita soletta quando si tratta di modificare il modo con cui il piede poggia a terra. Molto spesso, tutte queste terapie sono necessarie in contemporanea. Fino a quando? Finché il paziente non ritrova l'equilibrio, ossia finché non guarisce.

- Terapie Effettuate*
- CHIRURGIA MAXILLOGENIVALE
 - CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
 - CHIRURGIA ESTRATTIVA
 - PROTESI FISSA
 - PROTESI MOBILE
 - CONSERVATIVA
 - ENDODONZIA
 - ORTODONZIA
 - PARADONTOLOGIA
 - LASER A DIOLO
 - ABLAZIONE TARTARO
 - INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
 - ORTOPANORAMICA
 - TELECRANIO PER CEFALOMETRIA ORTODONTICA
 - STRATIGRAFIA DEI CONDILI PER DISTURBI OCCASALI
 - TAC
 - DENTAL SCAN PER IMPLANTOLOGIA MASSICCIO TACCIALE



FINANZIAMENTI A TASSO 0



Prof. Sergio Corbi
 Medico Chirurgo Odontoiatra
 Specialista in Chirurgia Maxillofacciale
 Direttore del reparto di
 Odontoiatria e Implantologia
 Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.



Dott. Marco Gradi
 Specialista in Odontoiatria
 e Protesi Dentaria.

Sono una BIOLOGA NUTRIZIONISTA, mi sono laureata in scienze biologiche nel 2008 e ho preso la laurea specialistica in biologia molecolare e cellulare nel 2012. Nel 2013 ho conseguito il master all'Istituto di alta formazione a Roma in dietetica e nutrizione clinica, ho seguito il corso di alimentazione vegetariana, nutrizione pediatrica e nutrizione nella donna. Sono iscritta all'albo professionale dei biologi dal 2014. Attualmente svolgo la libera professione di Biologa Nutrizionista. Nonostante la maggior parte delle persone si rivolga a me per perdere peso, sono convinta che non sia possibile "stare sempre a dieta". L'approccio che ritengo realmente efficace e quello che ho deciso di fare mio nella pratica lavorativa è di tipo educativo. Il mio intento è quindi quello di far acquisire una cultura alimentare, uno stile di vita sano, corretto, e adeguato alle proprie necessità. Il processo di acquisizione del benessere diventa quindi un percorso da fare insieme, con il frequente confronto, con l'espressione di richieste, dubbi, perplessità, la condivisione delle difficoltà, fino all'acquisizione dell'autonomia data anche dalla conoscenza degli alimenti e del nostro organismo.

IL BIOLOGO NUTRIZIONISTA



Al biologo sono attribuite, per legge, delle competenze che gli consentono di elaborare diete ottimali. Tali diete possono essere rivolte a tutta l'utenza sia in condizioni fisiologiche che patologiche.

Esiste una precisa norma giuridica che riconosce la competenza del biologo nutrizionista a prescrivere diete? Il biologo è l'unico professionista, a favore del quale esiste una precisa norma giuridica di rango legislativo, che riconosce la sua competenza a valutare i bisogni nutritivi e a prescrivere le conseguenti diete. L'unico obbligo che incombe al biologo è quello, ovviamente, di non qualificarsi come medico, di non effettuare diagnosi e di non prescrivere farmaci. **Il biologo per fare il nutrizionista ha bisogno della presenza del medico?** NO, il biologo nutrizionista può svolgere la sua professione in totale autonomia senza la presenza del medico.

CHI E' IL BIOLOGO NUTRIZIONISTA?

Il biologo nutrizionista è un professionista in grado di determinare in modo scientifico i fabbisogni nutritivi ed energetici di ogni individuo. Ciascuno di noi, sulla base del proprio stile di vita e delle proprie caratteristiche fisiche, strutturali, genetiche, fisiologiche e patologiche ha necessità nutrizionali ed energetiche diverse. Una volta accertati questi bisogni, vengono sta-

biliti gli obiettivi da raggiungere. Quindi il nutrizionista elabora il piano nutrizionale e comportamentale personalizzato, che tenendo conto delle esigenze personali, lavorative ed emozionali della persona, le consentirà di raggiungere questi obiettivi. Altro compito del nutrizionista è quello di fornire alla persona tutti gli strumenti educativi per mantenere gli obiettivi raggiunti. Il nutrizionista deve quindi fornire una vera e propria educazione alimentare, bastano infatti pochi consigli per riequilibrare delle errate abitudini alimentari ed acquisire gradualmente uno stile di vita corretto ed adeguato. Con semplici accorgimenti sulle abitudini alimentari e in cucina, seguire la dieta non sarà poi così dura. Il mangiare deve rimanere un piacere ed un'occasione di socializzazione.

CONSULENZA ALIMENTARE

Una mia consulenza si articola in: prima visita, consegna della dieta e visite di controllo. La prima visita prevede la raccolta di informazioni (stato di salute, abitudini alimentari, stile di vita, allergie e intolleranze, storia del proprio peso e visione degli esami ematochimici di laboratorio), la valutazione antropometrica (rilevazione di parametri quali peso e altezza e circonferenze corporee), la valutazione della composizione corporea valutando la percentuale di massa grassa e massa magra e la valutazione dello stato di idratazione e del metabolismo basale. In occasione della prima visita viene inoltre richiesta la compilazione del diario alimentare che avverrà nei giorni precedenti la consegna della dieta. Nel diario alimentare verranno indicati tutti gli alimenti consumati con riferimento al pasto o al momento della giornata. Nel secondo incontro, che

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Centro Estetico Eden
Via Cupa 58, Castel Giorgio
Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano
Ambulatorio Medico
L.go Buonarroti 5, Allerona Scalo
Tel. **328 8633173**
azzurra_fini@hotmail.it

SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare

avviene dopo 1 settimana, viene effettuato il commento del diario per correggere eventuali errori alimentari e la consegna della dieta, con alcuni importanti consigli: come comportarsi quando si mangia fuori casa, consigli specifici in funzione delle eventuali patologie del paziente, come riuscire a essere costanti e a raggiungere l'obiettivo, ecc. I controlli che avvengono inizialmente con cadenza mensile, prevedono il monitoraggio antropometrico (circonferenze e peso), la valutazione della composizione corporea, la valutazione della compliance del paziente e di eventuali ostacoli incontrati nell'applicazione della dieta. I **RISULTATI PIÙ DURATURI SI OTTENGONO ATTRAVERSO UNA PERDITA DI PESO GRADUALE, PERDENDO MASSA GRASSA E NON MASSA MAGRA.**



Offerta Mondiale fai gol anche tu




Acquista un televisore

con spesa superiore a € 499

e con solo **1 euro** in più avrai
un **Tablet Samsung 7**
o un **TV 22 Pollici**

Offerta valida per tutto il mese di giugno, non cumulabile con altre iniziative in corso

MERCATONE DI ORVIETO

Via Monte Cimino, 23 • Orvieto (TR) 

APERTO TUTTI I GIORNI 09:00 - 13:00 / 15:30 - 20:00
DOMENICA POMERIGGIO 15:00 - 20:00



LELETRONICA CHE TI ASCOLTA



Tutto legno di Pacifici Paolo
Costruzioni in legno - Arredo urbano - Arredo giardino - Piscine

UN'ESTATE DA SCOPRIRE

SOLO MADE IN ITALY



Pergola minimalista



Barbecue a gas in acciaio



Braciere colonna
con base in acciaio inox

via dei Vasari 20 - Orvieto TR - Tel. 0763 349567 - Cell.335 1240583
Via A. Costanzi, 86 - Orvieto scalo
e-mail: info@strutturelegno.com - web: www.strutturelegno.com

altaroCCA wine resort

da aprile 2014

Vivi diVino

altaroCCA eventi

matrimoni
meeting & incentive
party & aperitif



altaroCCA restaurant

enoteca altaroCCA
degustazioni
corsi di cucina



altaroCCA spa

trattamenti
pacchetti benessere
private spa



ORVIETO Loc. Rocca Ripesena 62 Tel. 0763 344210 0763 393437

altaroccapwinesort.com