

Come GIUNGERE alla Farmacia Taverne

Trasporto privato:

Da via Cantonale (strada principale che fa da collegamento dal nord al sud del Ticino): svoltare verso "Taverne centro". Dopo aver superato il sottopassaggio della ferrovia e il ponte sopra il fiume Vedeggio, svoltate a destra. Vi troverete nel quartiere del Centro Carvina. In fondo alla strada si trova la Farmacia Taverne.

Mezzi pubblici

Treno:

Fermata Taverne-Toricella. Uscire dalla parte ovest della stazione e camminare su via Brüsighell. All'altezza del sottopassaggio della ferrovia svoltare a sinistra. Dopo il ponte sopra il fiume Vedeggio girare a destra entrando nel Centro Carvina. In fondo alla strada si trova la Farmacia Taverne.

Autopostale:

No. 444 e no. 453: fermata Carvina. Camminare su via Industria in direzione sud per circa 80 m. Entrare sul piazzale a sinistra e camminare fino al no. 6 del Centro Carvina.

No. 446: fermata stazione Taverne-Toricella. Attraversare la stazione via sottopassaggio. Percorrere la strada sulla vostra destra (via Brüsighell). Poi v. le indicazioni sopra per "Treno"



Consulenza nutrizionale

Nives Montemezzani

**Nutrizionista Dietista ASDD
Coach in Dietetica e Nutrizione**

Riconosciuta da tutte le casse malati



Tel.: 091 945 11 13

Fax: 091 945 42 08

www.nutribene.ch

montemezzani.nutribene@gmail.com

c/o Farmacia Taverne
via Vedeggio 6
Centro Carvina 6
6807 Taverne

COSA OFFRO

- Colloqui singoli (face to face)
- Colloqui col partner, i figli, i genitori o con una persona di fiducia
- Consulenza sull'integrazione di probiotici come terapia coadiuvante in caso di diversi disturbi gastroenterici e dell'asse cervello-intestino

COME LAVORO

Collaboro con medici, personale paramedico, spitex, infermieri in diabetologia, fisioterapisti, cuochi e cuochi in dietetica.

Sono legata al **segreto professionale** e tengo particolarmente alla discrezione delle informazioni e dei dati che riguardano i pazienti/clienti.

Il fabbisogno nutrizionale e idrico dipende dall'individuo, dall'attività fisica, dai ritmi di vita, dallo stato di salute. Cultura, emozioni, abitudini acquisite negli anni, credenze, sono solo alcune delle **molte variabili** che **influenzano l'atto alimentare** e che tengo presente nella consulenza.

Le aspettative e gli obiettivi del paziente/cliente sono per me di importanza centrale. Assicuro dunque una **consulenza personalizzata** (coaching) tenendo conto di tutte le particolarità e le esigenze personali.

Collaboro con il paziente/cliente, sfruttando le sue risorse, dando il **supporto e le informazioni** necessarie per raggiungere il traguardo prefissato insieme.

Lo scopo del mio lavoro è diminuire i disturbi e i malanni del paziente/cliente, **migliorarne lo stato di salute e la qualità di vita**.

COSA TRATTO

Alimentazione sana e preventiva

- in età avanzata
- nella menopausa
- per il giovane o l'adulto
- alimentazione vegetariana

Alimentazione terapeutica ad esempio in caso di:

- malattie del tratto gastro-intestinale (Morbo di Crohn, colite ulcerosa, pancreatite, cirrosi epatica, reflusso gastroesofageo, gastriti, colon irritabile, disbiosi intestinale,...)
- gotta ed iperuricemia
- calcoli renali
- malattie tumorali
- malnutrizione
- ipertensione arteriosa
- disturbi del metabolismo dei grassi (colesterolo, trigliceridi)
- intolleranza ai FODMAP
- diabete di tipo 2
- sovrappeso e obesità
- seguito nutrizionale in caso di trattamento dell'obesità con la chirurgia bariatrica
- ...

→ *per la maggior parte di queste patologie, la terapia nutrizionale è una **prestazione rimborsata dalle casse malati di base (LAMAL)** dalle quali io sono riconosciuta.*

Si rivolga al Suo medico di fiducia per una prescrizione dietetica.

Per le altre indicazioni, chiedi eventualmente alla tua cassa malati complementare (LCA) un rimborso parziale dei costi di consulenza alimentare.