

CONSULENZA NUTRIZIONALE A DISTANZA ISTRUZIONI PER IL PAZIENTE

Per effettuare una visita o un controllo con le modalità a distanza, deve seguire queste istruzioni:

1. Chiami il numero **3403514758** per prenotare un appuntamento.
2. Una volta stabiliti il giorno e l'ora le sarà inviato, tramite mail, un link per effettuare la videochiamata tramite la piattaforma Google-meet (è possibile utilizzare anche altre piattaforme)
3. **PESO E ALTEZZA:** Deve misurare il suo peso e la sua altezza; il modo migliore è recarsi nella farmacia più vicina e utilizzare la bilancia messa a disposizione, conservi lo scontrino con l'indicazione di PESO e ALTEZZA, oppure scriva i dati qui sotto:

DATA	ORA	PESO	ALTEZZA

4. **CIRCONFERENZE:** Effettui la misurazione delle circonferenze, come indicato di seguito. Per la misurazione dovrà utilizzare un metro a nastro (va bene ad esempio un metro da sarta). Può scrivere le misure nella tabella seguente

VITA	cm
ADDOME	cm
FIANCHI	cm
TORACE	cm
POLSO	cm
BRACCIO	cm
COSCIA SUPERIORE	cm
COSCIA MEDIA	cm
COSCIA INFERIORE	cm
POLPACCIO	cm
CAVIGLIA	cm

5. **PAGAMENTO TRAMITE BONIFICO:** Effettui il pagamento tramite bonifico bancario:

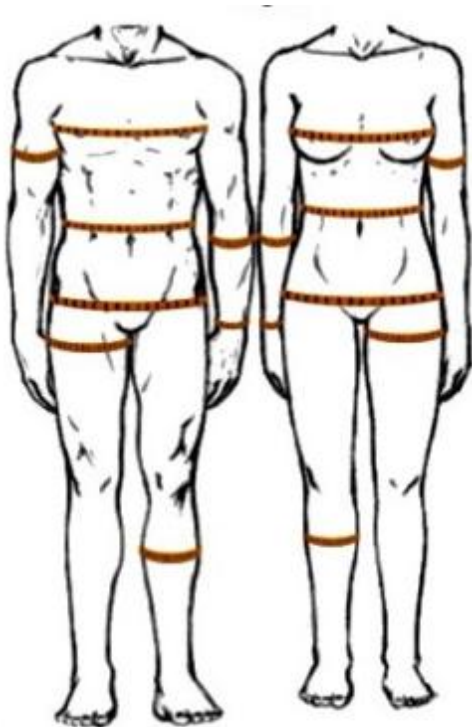
INTESTATO A:	NAOMI MONTUORI
CAUSALE:	Nome e Cognome del paziente, visita/controllo
IBAN:	IT18 E 01005 03406 000000001809
IMPORTO:	Visita € 80.00 – Controllo € 40.00

PAGAMENTO CON CARTA DI CREDITO O BANCOMAT: è possibile pagare la consulenza anche con carta di credito. Se preferisci questo metodo di pagamento, richiedi il link per effettuare un pagamento con carta.

6. Nel giorno e l'ora stabiliti clicchi sul link che le è stato inviato tramite mail per iniziare la videochiamata.

COME MISURARE LE CIRCONFERENZE

- **VITA:** La vita va misurata nel punto in cui è più stretta o, comunque, due dita più sopra dell'ombelico.
- **ADDOME:** Orizzontalmente all'altezza dell'ombelico
- **FIANCHI:** La misurazione viene effettuata a gambe chiuse, nel punto più sporgente includendo i glutei, considerando la circonferenza massima
- **TORACE:** La misurazione deve essere effettuata in orizzontale, in linea con i capezzoli
- **POLSO:** La misurazione va effettuata nel punto tra la mano e le due protuberanze ossee
- **BRACCIO:** La misurazione va effettuata nella parte più sporgente del bicipite con il braccio piegato a 90 gradi ma con il muscolo rilassato
- **COSCIA SUPERIORE:** La misurazione va effettuata in orizzontale subito sotto la natica
- **COSCIA MEDIA:** La misurazione va effettuata in orizzontale nella parte centrale del muscolo della coscia
- **COSCIA INFERIORE:** La misurazione va effettuata subito al di sopra del ginocchio
- **POLPACCIO:** La circonferenza massima del polpaccio
- **CAVIGLIA:** Subito sopra ai due processi ossei della caviglia



*Cordiali saluti
Naomi Montuori*