

MI OCCUPO di:

- Educazione alimentare gentile a tutte le età
- Problematiche digestive
- Alimentazione e patologie multifattoriali
- Piani alimentari personalizzati con grammature e non
- Progetti di educazione alimentare tramite i 5 sensi

CHI SONO

Mi chiamo Elena Fronza, ligure di origine, ma ormai da anni “emilianizzata”; sono una ex pallavolista professionista e Biologa Nutrizionista.

Mi sono laureata in Scienze delle Attività Motorie e Sportive e in Scienze della Nutrizione Umana.

Dopo aver sostenuto l'Esame di Stato mi sono iscritta all'Ordine dei Biologi PLV_A3022.

Il mio approccio si basa sull'educazione alimentare gentile, con l'obiettivo di riscoprire i segnali di fame e sazietà e il piacere per il cibo. Cerco di far porre l'attenzione a tutti quei segnali che il nostro corpo ci dà di sofferenza e affaticamento, segnali che non sempre riusciamo ad identificare, poiché ormai fanno parte della nostra routine quotidiana.

PERCHÉ HO SCELTO QUESTA PROFESSIONE

Ho scelto questa professione perché credo che l'alimentazione giochi un ruolo importante nella gestione e prevenzione di diverse problematiche, più o meno impattanti nella vita di tutti i giorni.

L'educazione alimentare permette di accompagnare la persona verso scelte alimentari più consapevoli e protettive. In questo ambito, ritengo che sia importante educare le persone, non solo a “cosa” mangiare, ma anche a “come” mangiare, un aspetto fondamentale purtroppo spesso trascurato.

PERCHÉ HO SCELTO PROGETTO ARETÈ

I professionisti dello Studio Bernadette basano la propria attività sul valore della collaborazione per offrire un servizio attento e completo a chiunque scelga di affidarsi a loro.

Credo che il lavoro di squadra, previsto nel progetto ARETÈ, con la possibilità di confrontarsi su una medesima situazione sfruttando punti di vista diversi, costituisca una vera ricchezza sia dal punto di vista professionale che umano! Questa situazione rappresenta per me una grande opportunità di crescita.