

Calendario Dell'Avvento

Nutrizione Sana

Psicologia Sana



**SEDI A PADOVA E TREVISO:
Albignasego, Abano Terme, Monselice, Vigonza,
Voltabarozzo, Stanga, Camin, Piove di Sacco, Rubano,
Castelfranco Veneto, Treviso**

www.nutrizionesana.it

☎ 392 11 00 950

www.psicologiasana.it

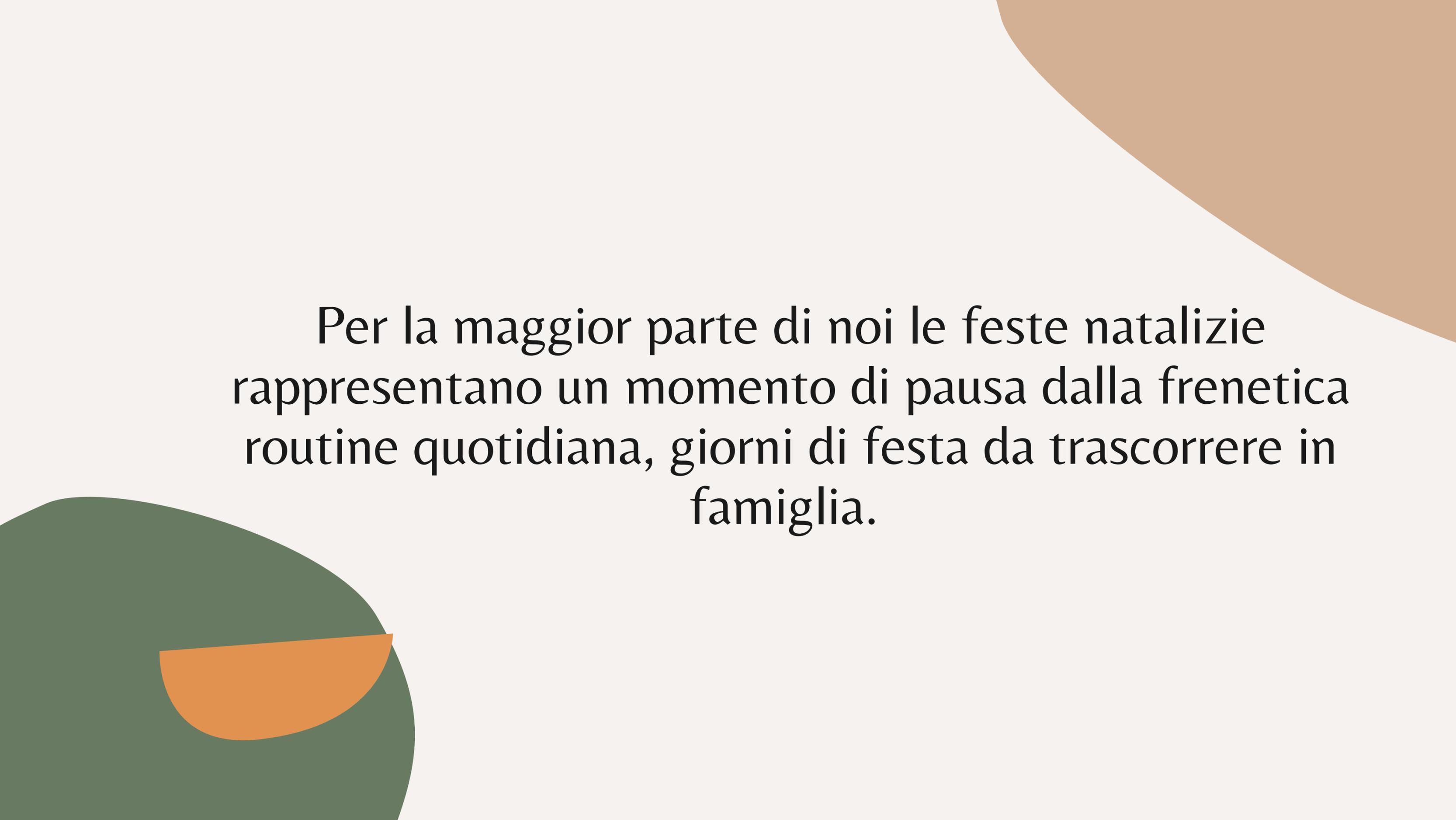
☎ 049 490 55 66

SCOPRI LE PROMOZIONI!

Natale con i tuoi...ma con consapevolezza e con i giusti confini

Dott.ssa Francesca Faccio
Psicologa Psicoterapeuta





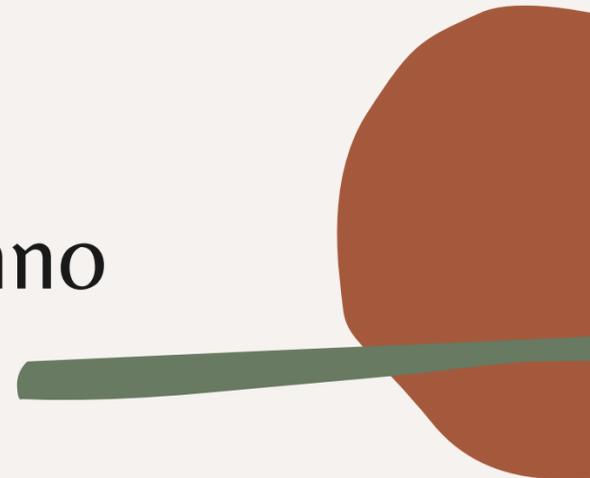
Per la maggior parte di noi le feste natalizie rappresentano un momento di pausa dalla frenetica routine quotidiana, giorni di festa da trascorrere in famiglia.



Per molti però le feste non sono come ce le descrivono le immagini idilliache degli spot pubblicitari, al contrario l'idea di dover passare del tempo con la famiglia può diventare occasione di ansia e stress, difficile da gestire.

Cosa fare allora per vivere questo periodo con serenità?

- Non caricare questo periodo dell'anno di aspettative
- Prendi consapevolezza del tuo stato d'animo, accogli le tue emozioni, anche se negative. A Natale non "devi" per forza essere felice
- Dedica del tempo alle relazioni che ti fanno stare bene
- Impara a dire qualche no ad inviti e proposte a cui non ti senti di partecipare
- Accetta che certe dinamiche familiari che durano da anni non potranno cambiare proprio ora



- Prenditi del tempo per te e mostra un po' di comprensione per te stesso dando importanza ai tuoi desideri, bisogni e emozioni
- Concentrati sugli aspetti per te più positivi di questi giorni
- Evita i fattori scatenanti conosciuti: privilegia argomenti più leggeri e evita argomenti che solitamente portano a discussioni e litigi
- Ricordati che non sei solo, sono molte le persone che sperimentano ansia e disagio durante le feste e all'interno della propria famiglia
- Rendersi utili per la comunità, ad esempio attraverso azioni di volontariato, può aiutarti a passare del tempo di qualità



Psicologia Sana



Se pensi di non riuscire a gestire questi momenti, ti senti sopraffatto e il tuo stato d'animo non ti permette di vivere la tua quotidianità, potrebbe essere il momento giusto per farti un regalo e concederti la possibilità di stare meglio: regalati un percorso psicologico con uno dei professionisti del nostro team di Psicologia Sana.

Dott.ssa Francesca Faccio
Psicologa-Psicoterapeuta
Tel: 049 4905561
e.mail: francesca.faccio@lifegear.it

LE NOSTRE SEDI A PADOVA



ALBIGNASEGO



📍 Via Piemonte, 1B, 35020
Albignasego (PD)



ABANO TERME



📍 Piazza del Sole e della Pace, 9
35131 Abano Terme (PD)



MONSELICE



📍 Piazza Mazzini, Galleria Einaudi
18 c/o Studio Dentistico Calore
35043 Monselice (PD)



VIGONZA



📍 Via Noalese Sud 14
35010 Vigonza (PD)



VOLTABAROZZO



📍 Via Piovese 236
35127 Padova (PD)
c/o Prima Medica



STANGA



Via Giovanni Savelli 120
35139 Padova (PD)
c/o Forum Gymnasium



CAMIN



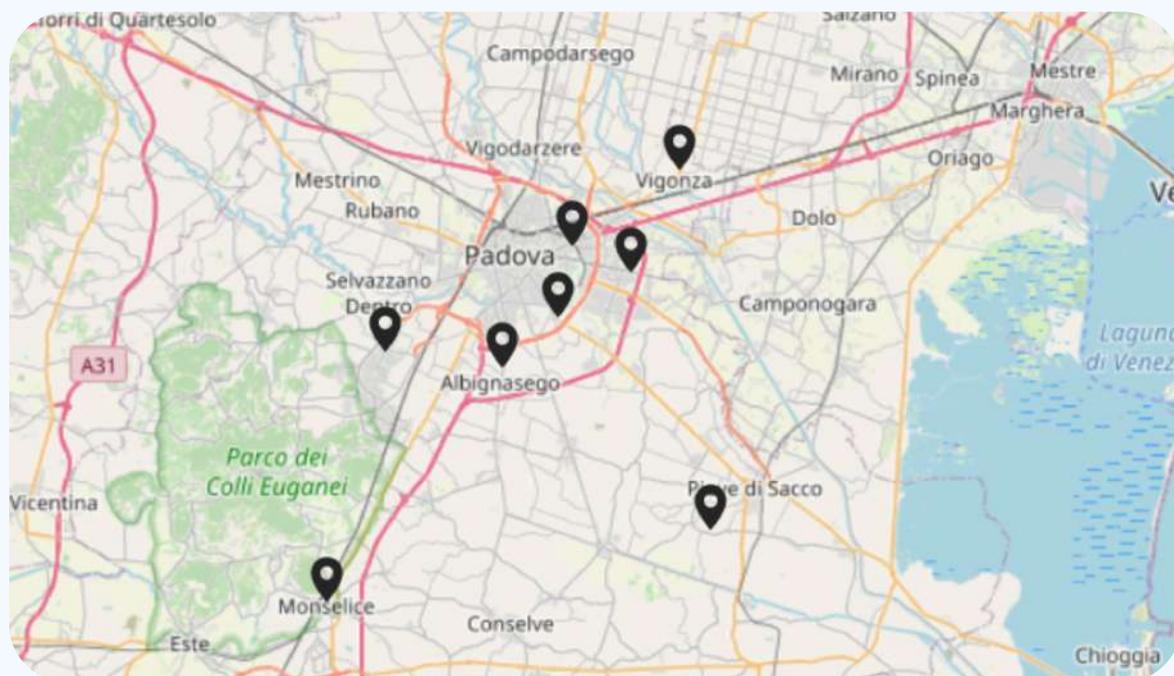
Viale della Regione Veneto 20
35127 Padova (PD)
c/o Ambulatori Padova Padel



PIOVE DI SACCO



Via Rialto 83
35020 Campagnola di Brugine (PD)



LE NOSTRE SEDI A TREVISO



CASTELFRANCO VENETO



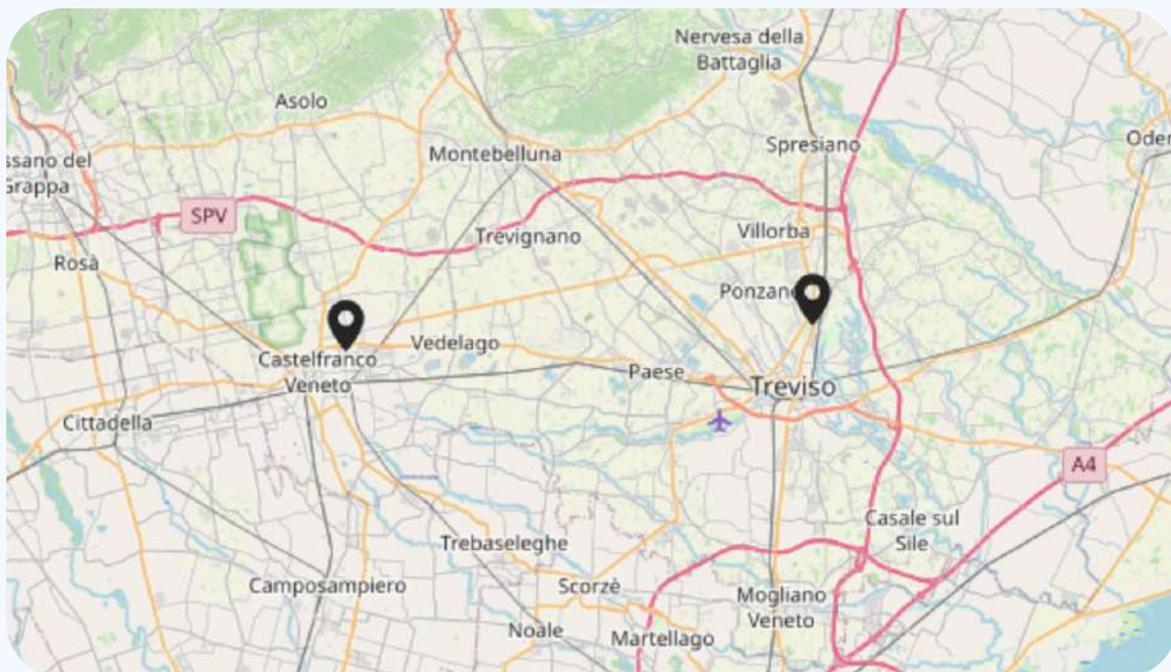
📍 Piazza Europa Unità 70
31033 Castelfranco Veneto
(Treviso)



TREVISO



📍 Viale G. G. Felissent 68
31100 Treviso (TV)



I NOSTRI PSICOLOGI



Dott.ssa Marta Ferrari
Psicologa e psicoterapeuta,
Diet Coach

Mi occupo di comportamenti alimentari problematici e di percorsi di cura finalizzati a costruire strategie efficaci per un rapporto equilibrato con il peso e il corpo.



Dott.ssa Francesca Faccio
Psicologa e Psicoterapeuta

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel trovare nuovi territori, ma nell'avere nuovi occhi."
Marcel Proust



Dott.ssa Marika Volpe
Psicologa

"Quando l'anima è pronta, lo sono anche le cose."
W. Shakespeare



Dott.ssa Giorgia Carlotto
Psicologa

"Il curioso paradosso è che quando accetto me stesso, posso cambiare."
Carl Rogers

I NOSTRI NUTRIZIONISTI



Dott.ssa Doriana Magliocca **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva, mi occupo di alimentazione pediatrica, sportiva e clinica: ipotiroidismo, diabete, sindrome dell'ovaio policistico.



Dott.ssa Chiara Brugnolaro **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva agonista, mi occupo di educazione alimentare rivolta a tutte le fasce di età, alimentazione della donna e dello sportivo.



Dott.ssa Ambra Matteazzi **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, alimentazione della donna e dello sportivo. Strutturo inoltre diete chetogeniche.



Dott.ssa Irene Peretto **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica, benessere intestinale, alimentazione nello sportivo ed educazione alimentare anche per bambini e ragazzi.



Dott.ssa Enrica Rampazzo **Biologa nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione in gravidanza, allattamento ed età pediatrica, in patologie croniche e oncologiche, sindrome dello spettro autistico e dieta chetogenica.

I NOSTRI NUTRIZIONISTI



Dott.ssa Cristina Maritan **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sportiva agonista, da sempre amante del buon cibo. Mi occupo di educazione alimentare rivolta a tutte le fasce di età oltre che di nutrizione sportiva e dei disturbi del comportamento alimentare.



Dott.ssa Francesca Ballin **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di alimentazione per sportivi, seguo regimi vegetariani, vegani e per ovaio policistico e strutturo diete chetogeniche e a digiuno intermittente.



Dott.ssa Giulia Morello **Biologa Nutrizionista**

Presto particolare attenzione all'alimentazione dello sportivo. Mi occupo inoltre di alimentazione in presenza di patologie e di dieta chetogenica.



Dott.ssa Valentina Mabilia **Biologa nutrizionista**

Nutrizionista e tecnologa alimentare, mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, nutrizione clinica e benessere gastrointestinale. Seguo donne in gravidanza e allattamento.



Dott.ssa Eva Minazzato **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e mamma. Mi dedico a tutte le diverse fasce di età, ripongo particolare attenzione alla fase di svezzamento e all'educazione alimentare di tutta la famiglia.

I NOSTRI NUTRIZIONISTI



Dott.ssa Marta Maerini **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista e sommelier, mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, in particolare nutrizione pediatrica e adolescenziale, e di pazienti affetti da patologie croniche ed oncologiche.



Dott.ssa Anna Volpin **Biologa Nutrizionista**

Mi occupo di nutrizione clinica e sportiva, in particolare in condizioni di obesità e alterazioni metaboliche. Elaboro inoltre diete chetogeniche.



Dott.ssa Valentina Pisanò **Biologa Nutrizionista**

Nutrizionista, farmacista, appassionata di sport e danza, mi occupo di alimentazione dello sportivo, di nutrizione clinica e di educazione alimentare per ragazzi e adulti.



Dott.ssa Azzurra Nerpi **Biologa Nutrizionista**

Mi dedico a tutte le diverse fasce di età per problematiche relative al peso e, in particolare, mi occupo di di problematiche del tratto gastrointestinale, sindrome metabolica e patologie annesse.



Dott. Federico Bruno **Biologo Nutrizionista**

Nutrizionista e cuoco, mi occupo di nutrizione clinica, in particolare di disturbi e patologie gastrointestinali.

I NOSTRI NUTRIZIONISTI



Dott.ssa Nicoletta Cecchetti
Biologa Nutrizionista

Mi dedico principalmente all'alimentazione della donna nelle varie condizioni fisiologiche e patologiche.



Dott.ssa Anjumol Cancian
Biologa Nutrizionista

Da atleta agonista, svolgo consulenza nutrizionale mirata anche allo sportivo. Mi occupo anche di disturbi del comportamento alimentare.



Dott.ssa Anna Peronato
Biologa Nutrizionista

Mi occupo di nutrizione clinica, in particolare di disturbi gastrointestinali, nutrizione sportiva e alimentazione della donna in tutte le fasce di età.



Dott.ssa Jessica Terranova
Biologa Nutrizionista

Mi occupo di alimentazione per tutte le fasce d'età, in particolare nutrizione pediatrica, svezzamento, gravidanza, disturbi del comportamento alimentare e diete chetogeniche.