



**DOTT.SSA  
SARA TOLONI**

*Biologa Nutrizionista  
Nutrizione sportiva*



## **PIANI NUTRIZIONALI PERSONALIZZATI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA E UNO STILE DI VITA PIÙ ATTIVO**

*Per chi vuole migliorare le proprie prestazioni in allenamento e in gara , oppure per chi vuole migliorare il proprio stile di vita con un alimentazione sana e bilanciata.  
Per coloro che seguono una dieta vegetariana o vegan e abbiano il desiderio di gestirla in modo corretto evitando carenze alimentari.*

*La prima visita in studio consiste in un colloquio di anamnesi sia alimentare sia patologica della durata di circa 60 minuti, con la misurazione dei principali parametri antropometrici e analisi bioimpedenziometrica per la valutazione della composizione corporea, alla quale seguirà un piano alimentare dettagliato.*

**COSTO PER TESSERATI VIRTUS GROANE 70€ (prima visita + piano nutrizionale ).**

# **Eat Well Run Fast**

**SARA  
TOLONI**  
NUTRITION & SPORT

RICEVE A SENAGO

PER INFO E APPUNTAMENTI

3315458432

[saratoloni.nutrizionista@gmail.com](mailto:saratoloni.nutrizionista@gmail.com)

[tolonisanutrizionista.wordpress.com/](http://tolonisanutrizionista.wordpress.com/)

