

Paola Meo

Biologa Nutrizionista
Specializzata in Patologia Clinica



CHI SONO

Mi presento: sono la **Dott.ssa Paola Meo**, laureata con lode in **Scienze Biologiche** nel 1999 e **specializzata in Patologia Clinica** sempre con il massimo dei voti e la lode. Successivamente ho frequentato un **Master di primo livello in Nutrizione Clinica** e terminato con successo la **Scuola di Nutrizione Clinica**.

Da anni lavoro come **nutrionista** in strutture sanitarie private, in stretta collaborazione con medici specialisti, prescrivendo **regimi alimentari personalizzati** basati su una **dieta equilibrata**, senza l'utilizzo di farmaci o pasti sostitutivi. Correggo le cattive abitudini alimentari dei miei pazienti e li **educo ad un corretto e sano stile di vita**.

Elaboro diete per pazienti in condizioni fisiologiche o para-fisiologiche (donne in gravidanza o in post-menopausa), volte al mantenimento o al miglioramento dello stato psico-fisico, e diete anche per **pazienti in condizioni patologiche**, come componenti importanti della terapia.



IL RAPPORTO CON I PAZIENTI

Mi propongo ai pazienti come una **figura di riferimento completa**, attraverso un lavoro di costante aggiornamento, unito alla considerevole esperienza maturata nel campo delle analisi cliniche.

Cardine imprescindibile del mio approccio terapeutico è **la Persona nella sua totalità prima che il Paziente**. Stabilire un **rapporto empatico** è condizione essenziale perché si crei un atteggiamento di **fiducia** e si possano cogliere i **risvolti psicologici** che così spesso influiscono nel rapporto alterato dei paziente con il cibo.



Marina

Il regime alimentare suggerito dalla dottoressa Meo mi ha consentito di perdere 12 kg in 4 mesi senza grossi sacrifici... La dottoressa Paola è molto empatica, gentile e disponibile e di grande professionalità. Ho sentito subito di potermi fidare.



Valentina

Dopo anni di disturbi alimentari... la dottoressa mi sta aprendo la vita. Mi sono fidata ed affidata ed ora amo il cibo, amo il mio corpo e amo il suo modo competente, sicuro e gentile di guidare il paziente. La ringrazio ogni giorno!



Daniele

Oltre all'evidente perdita di peso, mi sta insegnando come nutrirmi, la scelta degli alimenti, le loro proprietà, i pro e i contro, e queste sono cose che mi serviranno per sempre e non solo per il periodo della dieta.

Qui le [recensioni dei miei pazienti](#) su Facebook e le immagini e i commenti dei ["Prima e Dopo"](#)

I CORSI DI FORMAZIONE

Svolgo **corsi di formazione per aziende** che offrono programmi di **welfare** per le proprie risorse.

Obiettivo del Corso:

Fornire una **conoscenza di base** per rendere le persone consapevoli e autonome nel rapporto con il cibo, in modo da garantire un **miglioramento** della **salute** e del **benessere** psicofisico e **prevenire** l'insorgenza di **patologie legate alla cattiva alimentazione**.

Cosa si impara:

- Sane abitudini alimentari, a partire dal corretto bilanciamento dei macronutrienti e della distribuzione dei pasti della giornata.
- Quali cibi comprare, come cucinarli e come abbinarli nella maniera migliore.
- Come orientarsi nel mondo dei media e dei social, pieni di “bufale” e falsi miti sull'alimentazione.

Corso di Formazione in **Nutrizione** a cura della dott.ssa Paola Meo



Facebook: @nutrizionistaPaolaMeo
Web: www.dietologanutrizionistaroma.it

PROGRAMMA

- “Dieta” e “stile di vita”
- Rapporto tra alimenti e nutrienti
- Bilancio energetico
- Distribuzione dei pasti nella giornata
- Obesità e indice di massa corporea
- Errori alimentari più comuni
- Abitudini alimentari scorrette per il nostro stato di salute
- Falsi miti da sfatare
- Indice glicemico: la sua importanza nella prevenzione di malattie metaboliche e del sovrappeso
- Biodisponibilità dei nutrienti: esempi di combinazioni alimentari giuste e sbagliate
- Metodi di cottura: consigli utili per non perdere i nutrienti
- Esempi pratici: strutturazione di una dieta corretta

Al termine dell'incontro è previsto uno spazio per domande e discussione

LA PRESENZA IN TV

Nel corso degli anni ho avuto l'opportunità di partecipare a **trasmissioni televisive e radiofoniche** in qualità di **esperta in nutrizione**.

- Sono stata ospite di Giovanni Floris in numerose puntate di “**diMartedì**”, su LA7, e ho partecipato ad “**Uno Mattina**” e “**La Vita in Diretta**” su Rai 1.
- Sono intervenuta in più occasioni a **RaiRadio 1** e **Radio Kiss Kiss**.
- Ho collaborato con riviste del settore come “**Viver Sani e Belli**”.



clicca sull'immagine per aprire il video

Sulla mia pagina facebook www.facebook.com/nutrizionistaPaolaMeo
una [raccolta](#) degli interventi più significativi

Grazie per l'attenzione

Paola Meo, Nutrizionista

Cell: 389.2711.935

Email: paola.meo73@gmail.com

www.dietologanutrizionistaroma.com

www.facebook.com/nutrizionistaPaolaMeo

