

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Ciao! Mi chiamo Giacomo Dignani e sono biologo nutrizionista, personal trainer e preparatore atletico. Voglio raccontarti un po' del mio percorso formativo:

Ho conseguito la mia prima laurea in scienze della nutrizione (L-29);

Mi sono laureato al corso di laurea magistrale in biologia molecolare, sanitaria e della nutrizione (LM-6);

Dal 24 Gennaio 2020 sono regolarmente iscritto all'albo nazionale dei biologi (ONB);

Nel 2014 ho conseguito la mia prima certificazione personal trainer AICS (ente nazionale riconosciuto dal CONI), nel 2018 ho conseguito il titolo di Istruttore di BodyBuilding AICS ed a seguire la seconda certificazione come personal trainer nel 2019 con l'ente ASC;

Sono attualmente abilitato Tecnico allenatore di 2 Livello dalla Federazione Ciclistica Italiana (FCI).

Mi sono da sempre interessato alla nutrizione ed al suo stretto rapporto con lo sport. Ho praticato ciclismo a livello agonistico in età giovanile fino ai 18 anni, successivamente mi sono dedicato al bodybuilding ed ho

partecipato negli ultimi anni a diverse competizioni anche di rilevanza nazionale come Men's Physique, una categoria non tanto legata allo sviluppo estremo della muscolatura quanto piuttosto alla figura di un modello con una struttura muscolare più pronunciata. Dalla passione per il bodybuilding ho incentrato la mia formazione ed il mio studio sul miglioramento della composizione corporea.

Sono infatti specializzato nel realizzare programmi volti alla ricomposizione corporea (BODY RECOMPOSITION) tramite il connubio di programmi nutrizionali e di allenamento. L'obiettivo della body recombination è quello di massimizzare i guadagni in termini di massa magra (FFM) e diminuire la massa grassa (FM).

La valutazione della composizione corporea rappresenta un tassello fondamentale per ottenere un'analisi dettagliata del soggetto e monitorare le sue variazioni durante il percorso nutrizionale e/o sportivo. Ora ti vado a spiegare, nel dettaglio, come strutturo le mie visite:



PRIMA CONSULENZA ANAMNESI FIOSIOPATOLOGICA

La prima parte è prettamente conoscitiva ed eseguiremo un'anamnesi fisiopatologica per capire come stai, quali sono le tue esigenze ed i tuoi obiettivi in modo tale da avere tutte le informazioni necessarie per costruire la tua dieta ed eventualmente il tuo programma di allenamento; la seconda parte della visita sarà invece dedicata alla valutazione della composizione corporea. La durata complessiva varia tra i 45'-60'.

BIOIMPEDENZIOMETRIA

Il test di biimpedenziometria è un esame di tipo bioelettrico rapido e non invasivo che permette di eseguire un'analisi della composizione corporea dettagliata stimando: acqua totale (TBW), acqua intracellulare (ICW), acqua extracellulare (ECW), massa magra (FFM), massa grassa (FM), metabolismo basale (BMR), massa cellulare corporea (BCM) ed angolo di fase (PhA). Lo strumento da me utilizzato è il Bia Anniversary Sport Edition Akern, analizzatore in grado di eseguire anche la valutazione della FFM a livello distrettuale (singolo braccio, singola gamba ecc).

PLICOMETRIA

La plicometria consiste invece nella rilevazione dello spessore di 7 pliche cutanee, in seguito grazie a delle formule è possibile calcolare la % di Massa Grassa (FM).

Personalmente preferisco utilizzare questa metodica per andare ad individuare le zone maggiormente predisposte ad accumuli adiposi localizzati piuttosto che per andare a stimare in % la FM che invece definisco con il test BIA.

CIRCONFERENZE CORPOREE

Le circonferenze corporee infine sono indicatori delle dimensioni trasversali dei segmenti corporei. Le possiamo considerare come una delle misure antropometriche più semplici ed in stretta associazione con plicometria e bioimpedenziometria ci permettono di valutare come sta cambiando la composizione corporea nel tempo.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

L'attività fisica è ormai consolidata come un requisito essenziale per una vita longeva e qualitativa. Se il tuo obiettivo è la ricomposizione corporea l'allenamento è un tassello fondamentale.

Sarò quindi disponibile ad eseguire il tuo piano di allenamento personalizzato. La comunicazione tra trainer e nutrizionista risulta chiave per centrare il tuo risultato. Preferisco solitamente lavorare in prima persona sia sulla nutrizione che sulla programmazione dell'allenamento ma sarò eventualmente ben disposto a confrontarmi con il/la trainer a cui ti sei già affidato.

PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE

Personalizzato sulla base di obiettivi sportivi e/o estetici, esigenze fisiologiche e/o patologiche.

CONTROLLI

I controlli verranno svolti con una periodicità di 5 settimane. All'interno di ciascun controllo oltre ad ascoltarti ed accogliere tue eventuali richieste monitoreremo volta per volta la composizione corporea tramite BIA Test, Plicometria e circonferenze corporee per fare un bilancio dei progressi che stiamo ottenendo. La durata del controllo è compresa tra i 20'-35'.

CONSULENZA ONLINE

PRIMA CONSULENZA ANAMNESI FIOSIOPATOLOGICA

La prima consulenza viene eseguita tramite la compilazione di un questionario di anamnesi fisiopatologica. Questo mi sarà necessario per capire come stai, quali sono le tue esigenze ed i tuoi obiettivi in modo tale da avere tutte le informazioni necessarie per costruire la tua dieta ed eventualmente il tuo programma di allenamento. Una volta che mi avrai consegnato il questionario compilato valuteremo se eseguire insieme una video-call dalla durata complessiva tra i 15'-25' per approfondire eventuali temi trattati nel questionario.

La consegna del piano nutrizionale o nutrizione+allenamento avviene entro massimo 7 giorni dalla consegna del questionario compilato o della video-call.

BODY-CHECK DIGITALE

Un'analisi accurata nella quale discuteremo insieme i tuoi punti forti e quelli carenti fisici sui quale lavorare maggiormente, in relazione al tuo obiettivo e alle tue esigenze.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

L'attività fisica è ormai consolidata come un requisito essenziale per una vita longeva e qualitativa.

Se il tuo obiettivo è la ricomposizione corporea l'allenamento è un tassello fondamentale.

Sarò quindi disponibile ad eseguire il tuo piano di allenamento personalizzato. La comunicazione tra trainer e nutrizionista risulta chiave per centrare il tuo risultato. Preferisco solitamente lavorare in prima persona sia sulla nutrizione che sulla programmazione dell'allenamento ma sarò eventualmente ben disposto a confrontarmi con il/la trainer a cui ti sei già affidato.

EVENTUALE PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE

Personalizzato sulla base di obiettivi sportivi e/o estetici, esigenze fisiologiche e/o patologiche.

CONTROLLI

I controlli verranno svolti con una periodicità di 5 settimane. Oltre ad ascoltarti e ad accogliere eventuali richieste, monitoreremo i progressi con ulteriori body-check. La durata complessiva varia tra i 15'-25

IL MIO METODO DI LAVORO

Come ben saprai nutrizione ed allenamento rappresentano un binomio imprescindibile. Avendo competenze tecnico-scientifiche non solo in ambito nutrizione ma anche nell'ambito dell'allenamento ti assicurerò di creare la giusta sinergia tra nutrizione ed allenamento al fine di centrare gli obiettivi prefissati, comunicando settimanalmente per monitorare i tuoi progressi. Il mio compito sarà quello di elaborare il tuo piano nutrizionale personalizzato e strutturato in base al tipo di allenamento proposto. Il tuo programma di allenamento sarà strutturato e personalizzato in base al tuo obiettivo e alla tua specificità, praticità ed individualità. Tutto sarà curato nei minimi dettagli.

I benefici ottenibili da questo percorso non saranno solo a livello estetico ma soprattutto a livello salutare, poiché con una dieta calibrata ad hoc (associata all'attività fisica) agiremo allo stesso tempo promuovendo uno stato di salute ottimale, ricercando dove necessario un perfezionamento dei parametri rilevati negli esami ematochimici (esempio: colesterolo LDL, trigliceridi ecc.). Lavorando in ottica body recombination consolideremo una migliore efficienza metabolica, grazie all'aumento della massa magra ed alla diminuzione della massa grassa, facendo quindi sì che i risultati ottenuti siano perdurabili nel tempo.

Grazie alla mia consulenza e al mio servizio, frutto di anni di studio ed esperienza sul campo, infatti ti garantirò di riuscire ad ottenere la migliore versione di te stesso.

PRIMA CONSULENZA (IN STUDIO) 45'-60'
DIETA + ALLENAMENTO
ANAMNESI FISIOPATOLOGICA
DIETA PERSONALIZZATA
BIOIMPEDENZIOMETRIA
PLICOMETRIA
CIRCONFERENZE CORPOREE
PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE
PIANO ALLENAMENTO
170 €
CONTROLLO (IN STUDIO) 20'-35' OGNI 5 SETTIMANE
DIETA + ALLENAMENTO
ANAMNESI FISIOPATOLOGICA
PLICOMETRIA
BIOIMPEDENZIOMETRIA
CIRCONFERENZE CORPEREEE
RINNOVO PIANO NUTRIZIONALE
RINNOVO PIANO ALLENAMENTO
80 €

PRIMA CONSULENZA (IN DIGITALE) DIETA+ALLENAMENTO
ANAMNESI FISILOGICA
DIETA PERSONALIZZATA
BODY-CHECK DIGITALE
PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE
PIANO ALLENAMENTO
120 €
CONTROLLO (IN DIGITALE) OGNI 5 SETTIMANE
DIETA + ALLENAMENTO
ANAMNESI FISIOPATOLOGICA
BODY-CHECK DIGITALE
RINNOVO PIANO NUTRIZIONALE
RINNOVO PIANO ALLENAMENTO
70 €

PRIMA CONSULENZA (IN STUDIO) 45'-60' DIETA
ANAMNESI FISIOPATOLOGICA
DIETA PERSONALIZZATA
BIOIMPEDENZIOMETRIA
PLICOMETRIA
CIRCONFERENZE CORPOREE
PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE
120 €
CONTROLLO (IN STUDIO) 20'-35' OGNI 5 SETTIMANE - DIETA
ANAMNESI FISIOPATOLOGICA
PLICOMETRIA
BIOIMPEDENZIOMETRIA
CIRCONFERENZE CORPOREE
RINNOVO PIANO NUTRIZIONALE
60 €

PRIMA CONSULENZA (IN DIGITALE) DIETA
ANAMNESI FIOSIOPATOLOGICA
DIETA PERSONALIZZATA
BODY-CHECK DIGITALE
PROGRAMMA DI INTEGRAZIONE
100 €
CONTROLLO (IN DIGITALE) OGNI 5 SETTIMANE - DIETA
ANAMNESIFISIOPATOLOGICA
BODY-CHECK DIGITALE
RINNOVO PIANO NUTRIZIONALE
50 €

*Il tariffario non comprende 2€ di marca da bollo da applicare su fatture di importo superiore a 77,47€.



Ordine
Nazionale
Biologi

DOTT. GIACOMO DIGNANI

**BIOLOGO NUTRIZIONISTA
BODY RECOMPOSITION SPECIALIST**



+39 3402677914



dignanigiacomo@hotmail.it



Dott. Giacomo Dignani - Nutrizione & Allenamento



giacomodignani