

Ciao, mi presento sono la Dottoressa Chiara Benedetta Tardelli.

Ho conseguito inizialmente la laurea in scienze motorie essendo sempre stata interessata al mondo del fitness, subito dopo avendo coltivato una passione in ambito di educazione alimentare ho intrapreso la laurea magistrale in scienze della nutrizione umana per poter così essere una figura completa a 360 gradi e dare un supporto a mio avviso più completo.

Attività fisica e Nutrizione sono due aspetti che devono andare di pari passo per garantire un ottimo stato di salute fisica e mentale!

Un approccio alimentare sano ed equilibrato è fondamentale per la nostra salute ed il perseguimento dei nostri obiettivi!

Infanzia, adolescenza, gravidanza, menopausa, recupero post-infortunio sono tutte fasi della nostra vita in cui è richiesto uno specifico bilanciamento nutrizionale.

Imparare a mangiare sano non vuol dire RINUNCIARE ma integrare e ampliare il nostro parco alimentare con nuovi alimenti che ci forniranno la giusta energia per allenarci meglio e stare in salute!

Ricordate:

“IL TUO CORPO PUO' FARE QUALSIASI COSA.

E' LA TUA MENTE CHE HA BISOGNO DI ESSERE CONVINTA!”

Vi aspetto per iniziare insieme un percorso Nutrizionale!