

PACCHETTI NUTRIZIONE NEI NOSTRI HOTEL

Pacchetto Drenante-Disintossicante

Ideale nel cambio di stagione per depurarsi. Questo pacchetto propone una dieta mirata ed equilibrata, unita a trattamenti specifici che riducono il gonfiore favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine.

Associa inoltre una ginnastica aerobica. Il percorso viene completato con le acque termali sulfuree, che hanno una riconosciuta attività drenante, soprattutto se associate al movimento.

Pacchetto Dimagrante/Snellente

Il pacchetto dimagrante unisce un'alimentazione sana e ben calibrata a trattamenti specifici, che aiutano a risvegliare il metabolismo cellulare insieme all'attività fisica. Questo percorso naturale, associato ai benefici delle acque termali sulfuree, permette di dimagrire con piacevolezza ed efficacia.

Pacchetto Antiaging-Antiossidante

Anche l'alimentazione, assieme a trattamenti antiaging, aiuta a limitare e contrastare l'azione ossidativa dei radicali liberi e favorisce una migliore idratazione e turgore della pelle.

Un momento ideale per comprendere alcune buone regole per rigenerarsi e recuperare freschezza. Questo pacchetto consiste in un percorso naturale che si pone l'obiettivo di non stressare l'organismo, ma di accompagnarlo a raggiungere la sua armonia.

Pacchetto Remise en forme/In forma

Risvegliare il corpo per rimettersi in forma. Un percorso completo per conquistare energia ed equilibrio psicofisico attraverso la nutrizione, il movimento e le acque termali. Trattamenti drenanti, rimineralizzanti e antiossidanti, che aiutano a detossinare l'organismo e a riprendere leggerezza e vitalità.

Comunicare con Terme di Sirmione



Visita il sito www.termedisirmione.com per conoscere la preziosa acqua termale e le sue proprietà, le nostre proposte di benessere e ospitalità, gli orari di apertura e altro ancora.



Iscriviti alla **Newsletter** compilando il form d'iscrizione sul sito www.termedisirmione.com



Vieni a scoprire il nostro **blog dedicato alla salute e al benessere**, con una sezione dedicata alle vostre domande. Online su blog.termedisirmione.com



Da oggi **acquista online** i nostri prodotti su store.termedisirmione.com

Informazioni e prenotazioni

Centro Prenotazioni

Tel. +39 030 99 04 923

E-mail: prenotazionetermale@termedisirmione.com



Terme di Sirmione Store

Corso Palestro, 40/a - 25100 Brescia

Tel. +39 030 60 66 310



Terme di Sirmione S.p.A.
ha un sistema di Gestione
certificato per la Qualità,
l'Ambiente e la Sicurezza

In collaborazione con la dottoressa Anna Villarini biologa e specialista in Scienza dell'Alimentazione, ricercatrice presso il Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione della Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori.

Direttore Scientifico Sanitario Dott. Carlo Sturani



TERME DI SIRMIONE

TERME E GRANDI ALBERGHI SIRMIONE
SOCIETÀ PER AZIONI

Grand Hotel Terme
Sirmione

Hotel Sirmione
terme

Hotel ACQUEVIVE
DEL GARDA

Hotel Fonte Boiola
terme

TERME VIRGILIO

TERME CATULLO

Aquaria
SIRMIONE

ACQUA di
SIRMIONE

TERME E GRANDI ALBERGHI SIRMIONE S.p.A. - Piazza Virgilio, 1 - 25019 Sirmione (BS)
Tel. +39 (0)30 91681 - info@termedisirmione.com - termedisirmione.com

Nutrizione alle terme



Autorizzazione ASL richiesta

**Alle Terme di Sirmione
è attivo il nuovo servizio di
consulenza nutrizionale**

MAACC1509



LA SALUTE PASSA ANCHE ATTRAVERSO CIÒ CHE MANGIAMO

Seguire un'alimentazione sana, svolgere una regolare attività fisica e seguire corretti stili di vita sono raccomandazioni importanti per prendersi cura della propria salute.

Su questi presupposti si fondano i nuovi **Programma Nutrizione** di Terme di Sirmione: valutazione nutrizionale e stesura di piani alimentari tenendo conto delle esigenze individuali specifiche e della condizione di salute di partenza.

SERVIZI

Valutazione nutrizionale e antropometrica	€ 83,00
Valutazione nutrizionale e antropometrica con stick capillare e urine	€ 90,00
Stesura di un piano nutrizionale per l'alimentazione a casa	incluso
Stick capillare	€ 10,00
Stick delle urine	€ 3,00
Valutazione nutrizionale e antropometrica di controllo	€ 40,00



- **Valutazione nutrizionale:** anamnesi personale, anamnesi familiare, rilevamento delle abitudini alimentari, misurazione del peso e delle masse corporee attraverso bilancia impedenziometrica, misurazione di altezza e giro vita, misurazione della pressione arteriosa, erogazione di consigli alimentari, suggerimenti sugli stili di vita come attività fisica e fumo.
- **Prelievo di sangue periferico:** stick capillare dall'indice (ad esclusione dei pazienti che presentano esami del sangue recenti) per rilevare glicemia, colesterolo totale, HDL, LDL e trigliceridi (stima della presenza di Sindrome Metabolica).
- **Stick urine:** in un unico stick rilevazione di leucociti, nitrato, urobilinogeno, proteine, pH, sangue, gravità specifica, chetoni, bilirubina, glicosuria, acido ascorbico.
- **Valutazione antropometrica:** valutazione tramite impedenziometro del peso e delle masse corporee e di tutte le misure corporee rilevanti.

RACCOMANDAZIONI PER MANTENERSI IN SALUTE

Proteggere il cuore, le arterie, il cervello e difendersi dai tumori sembra essere un percorso che si snoda attraverso gli stessi cibi.

Di seguito i punti chiave condivisi dal Codice europeo contro il cancro, dall'Associazione americana di cardiologia (AHA-American Heart Association) e da altre autorevoli associazioni che parlano, appunto, di dieta.

Basare la propria alimentazione su:

- **cereali non industrialmente raffinati** (e derivati), **legumi**, ampia varietà di **verdure non amidacee** ed infine **frutta**.

Limitare il consumo di:

- **alimenti ad alta densità calorica** (cibi ad alto contenuto di zuccheri o grassi come cereali da colazione, cracker, grissini, fette biscottate, pane in cassetta, cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, formaggi e affini ecc);
- **carni rosse** (ovine, suine e bovine, compreso il vitello);
- **bevande alcoliche** che restano non raccomandate e che non devono superare i 120 ml per la donna e i 250 ml per l'uomo al giorno;
- **sale** (non più di 5 g al giorno) e cibi ad alto contenuto di sale.

Evitare:

- **carni conservate** (ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel e affini);
- **bevande zuccherate** (bibite gassate e non, tè industriali, succhi di frutta, yogurt zuccherati e affini).

ORARIO SERVIZIO AMBULATORIALE

Lunedì ore 13.00 - 18.00