

P E R C O R S I

· L I N F A ·

*Centro di Nutrizione e Benessere
Specialisti nel benessere della Donna*

È arrivato il momento di scoprire un luogo dedicato esclusivamente al tuo benessere.

Linfa nasce per te!

Linfa vuole essere un punto di riferimento per le Donne che nelle varie fasi della vita hanno bisogno di ritrovarsi e ricominciare da loro stesse.

.....

Il Metodo Linfa mira alla realizzazione di Percorsi altamente personalizzati ad elevata validità scientifica che fondono:

.....

Nutrizione • Attività fisica • Trattamenti estetici all'avanguardia





Siamo al tuo fianco in ogni fase della tua vita!

I nostri **percorsi** si adattano perfettamente ad ogni fase
che caratterizza la vita di una Donna

Abbiamo sviluppato protocolli specifici che vengono applicati all'interno
dei **percorsi** adattandoli alle speciali esigenze richieste in momenti delicati quali
gravidanza, post gravidanza, pre e post menopausa.



Un approccio scientifico, competente e personalizzato per il tuo benessere!

La nostra **prima visita** si fonda su un lavoro sinergico tra gli esperti della nutrizione, del benessere e dell'attività fisica per definire la giusta combinazione dei nostri servizi.

Il nostro metodo si basa su una raccolta dati innovativa per ottenere una perfetta **analisi della forma fisica e della composizione corporea**.

Test effettuati:

- Analisi della Composizione corporea
 - Analisi della Forma fisica attraverso il manipolo Endospheres Evolution
 - Esame visivo
 - Valutazione del livello di motricità e flessibilità
-

Dati ottenuti:

- Distribuzione e tipologia del grasso corporeo
- Valutazione del livello di idratazione, di lassità e infiammazione tissutale ed esame della tipologia di cellulite
- Identificazione di edema, ritenzione idrica, carenza muscolare
- Determinazione della qualità del microcircolo e del danno cellulare causato dallo stress ossidativo
- Valutazione del livello di motricità e di allenamento





I nostri **percorsi** sono studiati per garantirti un benessere completo e personalizzato.

Ogni **percorso** si adatta perfettamente alle speciali esigenze richieste in momenti quali **gravidanza, post gravidanza, pre e post menopausa**.

PERCORSO DIMAGRANTE E METABOLICO:

Raggiungi il tuo peso ideale.

Il nostro percorso di dimagrimento ha come obiettivo la perdita di peso e allo stesso tempo la stimolazione della ricomposizione corporea con azione sistemica o localizzata.

PERCORSO ANTINFFIAMMATORIO E DETOX:

Ritrova la tua vitalità e liberati dalle tossine.

Il nostro percorso antinfiammatorio e detox è indicato per il recupero dell'equilibrio intestinale e per l'eliminazione delle tossine di scarto.



PERCORSO DRENANTE:

Elimina i liquidi in eccesso.

Il nostro percorso drenante è pensato per aiutarti a ridurre la ritenzione idrica e a migliorare la circolazione linfatica.

PERCORSO TONIFICANTE:

Ottieni un corpo tonico e definito

Il nostro percorso tonificante ha l'obiettivo di recuperare il tono muscolare riducendo gli inestetismi dovuti alla lassità cutanea.

PERCORSO CONCEPIMENTO:

Ti prendiamo per mano in questo viaggio delicato ma pieno di amore

Il nostro percorso ha l'obiettivo di massimizzare la capacità riproduttiva sia per la ricerca di una gravidanza naturale che medicalmente assistita (PMA).

Elenco servizi che possono essere combinati nei nostri percorsi:

AREA NUTRIZIONE:

- Visita nutrizionale
- Controlli nutrizionali in sede e online
- Elaborazione piani alimentari personalizzati
- Elaborazione piani biofunzionali

AREA GYM:

- Small groups pilates reformer
- Small groups pilates matwork
- Small groups tonificazione
- Small groups gag
- Small groups yoga
- Small groups posturale
- Elaborazione "schede allenamento"
personalizzate e supporto allenamento



AREA BENESSERE:

Tecnologie estetiche corpo:

- Endospheres therapy evolution
- Pressoterapia
- Radiofrequenza

Trattamenti benessere corpo:

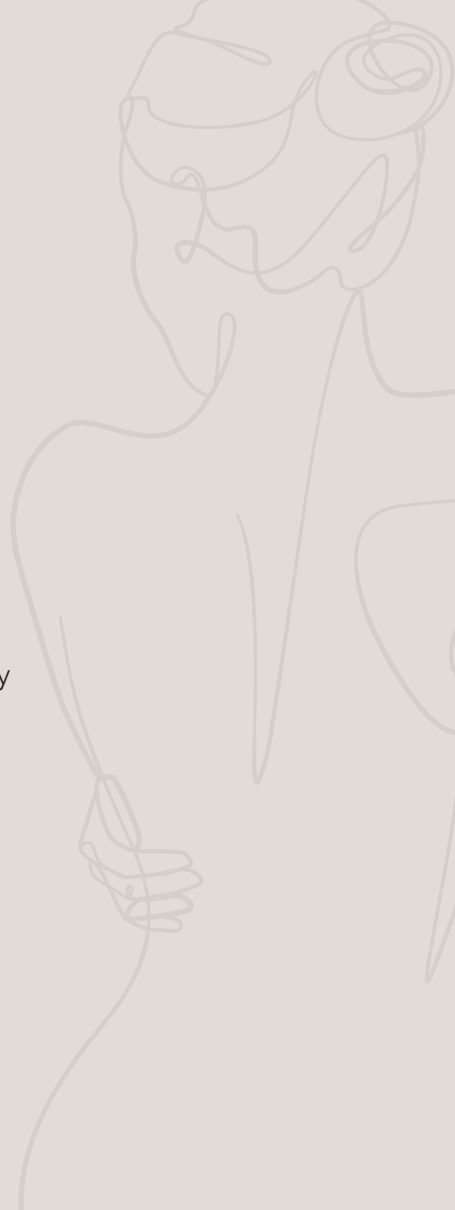
- Trattamento detossinante e purificante
- Trattamento dimagrante
- Trattamento "sotto sale"
- Trattamento esfoliante e drenante
- Bendaggi a freddo drenanti
- Bendaggi scultorei modellanti

Sinergie corpo:

- Tecnologie estetiche e massaggio localizzato o total body
- Pressoterapia e bendaggio
- Pressoterapia bendaggio e massaggio localizzato
- Mix tra tecnologie estetiche

Massage Therapy:

- Massaggio Circolatorio e Antiossidante
- Massaggio Drenante
- Massaggio Lipolitico
- Massaggio Modellante
- Massaggio Pancia Piatta
- Massaggio Relax
- Massaggio Mommy



· L I N F A ·

Ti aspettiamo!

Via Michelangelo Pinto 12, 00151 Roma
Parcheggio convenzionato: Via Portuense 464
Telefono: 3713086193 | Email: info@nutrilinfa.it | Sito: www.nutrilinfa.it
IG: [linfa_nutrizionebenessere](https://www.instagram.com/linfa_nutrizionebenessere)

Scopri di più, inquadra il QR code

