 **Federica Cuocci** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

20 aprile 2021 · 🌐

Dopo aver provato diversi percorsi nutrizionali, finalmente ne ho trovato uno che fa davvero al caso mio.


Simona, con la sua attenzione, gentilezza, empatia e mentalità aperta è riuscita a trovare le soluzioni più adatte a me e ai miei problemi di alimentazione.

Ha saputo propormi un piano dietetico semplice, che rispettasse i miei gusti evitando però la monotonia delle solite diete, proponendomi anche delle ricette gustose e alternative.

Grazie alla sua professionalità e sensibilità sto raggiungendo i traguardi che ci eravamo prefissati senza troppa fatica.

Consigliatissima!!!

...

 **Simona Zamperini** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

11 marzo 2021 · 🌐

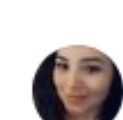
Mangiare e cucinare sono due delle cose che mi piacciono di più, perciò avevo sempre visto le "diete" come periodi di privazioni, negazioni e stress: un incubo.

Ho scritto alla dottoressa Valentini convinta dalla sua professionalità ma con poca convinzione, un tentativo che dovevo fare ma nel quale non credevo davvero.


Poi il colloquio e la sorpresa: un piano alimentare non solo sostenibile ma piacevole, che mi ha fatto tornare l'energia ed il gusto di provare sapori diversi.

Con impegno, ma senza sentirmi "in punizione" (e devo dire quasi senza nostalgia della cucina "di prima") in un mese e mezzo sono calata da 87 a 82 kg, ho perso centimetri, cambiato abitudini sbagliate, imparato a cucinare cose diverse (che mi piacciono!) e scoperto la voglia di muovermi.


L'obiettivo finale sembra più vicino e raggiungibile. Si può fare!

 **Fede Pia** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Solare, scrupolosa e sempre molto disponibile

 **Valeria Silveti** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Serietà, professionalità e competenza, oltre ad un gran sorriso.

 **Anna Belluccio** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

25 dicembre 2021 · 🌐

Vorrei ringraziare con grande entusiasmo la Dott.ssa Valentini per avermi fatto riscoprire il piacere di essere in forma e in armonia con il mio corpo. A 50 anni non è facile dimagrire, ma io ci sono riuscita grazie a lei e ad una dieta costruita sul mio stile di vita e sulle mie esigenze.

Averla incontrata è il mio regalo di Natale.


Grazie

Anna

...

 **Mò Réna** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Mi sono rivolta a Simona per ritrovare un equilibrio alimentare che negli ultimi tempi avevo perso e sono rimasta pienamente soddisfatta dei risultati! Competente, super disponibile e anche simpatica (che non guasta mai!), non solo mi ha fornito una guida alimentare che rispetti i miei gusti e le mie esigenze, ma mi ha anche dato numerosi spunti, consigli e informazioni utili da poter mettere in pratica nel quotidiano per un'alimentazione corretta e sana, senza rinunciare al gusto e al piacere del buon cibo:)

 **Enrico Vianini**

1 recensione

★★★★★

Con una trentina di chili di troppo ho iniziato un corso di prepugilistica un anno fa e ho iniziato a perdere peso senza bisogno di particolari diete. A volte però mi mancavano le energie durante l'allenamento, oppure il dimagrimento si interrompeva per alcune settimane. Non sempre riuscivo a stare al passo con i miei compagni, più in forma e preparati. Cercavo un modo per perdere peso e contemporaneamente innalzare il livello della prestazione sportiva in termini di potenza e resistenza, il tutto cercando di iniziare un percorso verso il vegetarianismo. Il semplice pasto leggero, una dieta qualsiasi, non mi avrebbero tolto peso senza togliere la forza. Un vero rompicapo. Simona mi ha messo a disposizione la sua grande competenza ed è riuscita ad intrecciare le varie richieste e ad assistermi in un percorso complicato ma di successo. Dopo poche settimane, avevo già perso un bel po' di zavorra e i risultati si facevano vedere. Ora a distanza di qualche mese alla soddisfazione di riuscire a stare al passo con i duri allenamenti posso aggiungere anche quella di vedere un dimagrimento costante. Avere di fronte una persona così positiva e sempre disponibile quando ho avuto dei dubbi e sempre pronta a correggere il tiro quando è stato necessario, è stato molto utile. È stata un valido sostegno psicologico e mi sono sempre sentito motivato ad andare avanti.

 **Lorenzo Passeri** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Ho avuto problemi di ipertrigliceridemia due mesi fa. Valori elevati sino a 577.


Simona mi ha aiutato con una dieta bilanciata riducendo zuccheri e carboidrati.

Oggi, grazie a Simona, ho ritrovato il peso forma e un valore di 167 di trigliceridi in meno di 45 giorni.


Ben fatto. Consigliatissima. 🙌🙌🙌

 **Laura Granata** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Persona solare, disponibile è attenta alle richieste. mi sono trovata benissimo fare la dieta seguita da lei è semplice. mangi e dimagrisci. inoltre da anche delle ricette sfiziose e facili da fare.

 **Cristina Longo** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.


la consiglio per la sua professionalità e la sua flessibile capacità di personalizzare lo stile alimentare x ciascuno di noi

 **Cristina Di Caro** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Grande professionista grazie a lei sto portando avanti il mio percorso dimagrante prossimo alla meta sempre disponibile x chiarimenti e dubbi alimentari 🙌🙌

 **Dafne Pignataro** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.


Dopo vari tentativi di diete fai da te durate pochi giorni ho deciso di affidarmi ad una professionista. Pochi mesi fa ho conosciuto e ho iniziato con Simona un percorso per togliere qualche chilo di troppo. Arrivata quasi al mio obiettivo da dover mantenere posso dire che dietro ad una grande professionalità c'è una persona sempre disponibile, amichevole che ti aiuta nell'obiettivo da raggiungere! Grazie Simona!!

 **Giulia Gar** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Mi sono rivolta a lei per tornare in forma dopo le gravidanze e ho trovato una persona perfettamente in linea con l'idea non di dieta ma di nutrizione. Ci ha insegnato (a tutta la famiglia) a mangiare in maniera giusta ed equilibrata. Simona Valentini raramente dice un no categorico (oppure trova il modo giusto per dirlo!) e questo ti mette subito a tuo agio. Abbiamo instaurato un ottimo rapporto, la consiglio sicuramente perché credo che nel momento in cui si decide di intraprendere un percorso per migliorare bisogna affidarsi ad un professionista ma anche a qualcuno capace di capire le tue esigenze e personalizzare il percorso sulle stesse.

grazie Simona per tutto.

Giulia

 **Marco Massi** consiglia **Nutrizionista Simona Valentini**.

Umanità, competenza, professionalità, rapporto diretto e chiaro. Obiettivo da raggiungere sfidante e possibile, spero di arrivarci con impegno e pazienza. Grazie Simona