



Poliambulatorio
Angerese sas

Dott. Luca Milani

“Non un'altra dieta. Un percorso per non averne più bisogno.”

Sono Luca, Biologo Nutrizionista e Chinesiologo. La mia passione per la salute e benessere nasce dall'allenamento. Da lì la Laurea in Scienze motorie, qualche anno come Personal Trainer ed infine, la Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana. Un percorso che mi ha fatto capire che quello che conta è guardare e comprendere la persona nella sua interezza: la sua storia, le sue abitudini, il suo stile di vita, in modo da non avere solo un'altra dieta, ma di fare un percorso di educazione alimentare, per non averne più bisogno.

Mi occupo in particolare di:

- Ricomposizione corporea, dimagrimento
- Disturbi gastrointestinali, dislipidemie
- Ottimizzazione delle performance sportive dall'aumento di massa muscolare all'endurance
- Educazione alimentare per ottimizzare tempi, pasti e gestione dello stress
- O semplicemente di chi vuole imparare a mangiare meglio, anche in ottica di prevenzione o per migliorare il proprio rapporto con il cibo, gestendo le occasioni sociali senza stress.

Sono un nutrizionista atipico: mi piace mangiare, amo la cucina, il buon cibo e le tradizioni a tavola. Comprendo chi fatica a rinunciare a quello che gli piace — ci sono passato anch'io. Ho capito che non si tratta di rinunciare, ma di imparare a gestire. L'obiettivo non è seguire una dieta per un obiettivo e poi tornare a prima — ma acquisire gli strumenti per mangiare bene, costruire abitudini sane e mantenerle nel tempo, in autonomia.

