



Sono Sara Fiume, e sono un Biologo Nutrizionista.

Non sono ancora una mamma ma spero presto di diventarlo. Vi starete chiedendo allora cosa ci faccio in questo gruppo... Mi racconto un po'!

Ho aperto il mio primo studio professionale come nutrizionista a Monopoli, provincia di Bari, dove sin dai primi tempi, mi sono spesso occupata di mamme, soprattutto nella fase post parto, quando il recupero della forma fisica è un desiderio molto forte che si accompagna alle ansie e i dubbi sul neonato.

Di qui poi il mio percorso di approfondimento sulla nutrizione in gravidanza e del bambino, e l'idea di realizzare, insieme ad una psicologa e ad una ostetrica, un corso di preparazione alla nascita dal titolo **"Aspettando te"** con l'obiettivo di raccontare la gravidanza viaggiando su tutti i temi che la riguardano, rassicurando e insegnando.. Si è rivelato un concentrato di emozioni, e di qui poi abbiamo creato **un gruppo facebook, "Mamme Monopoli"**, che riunisce le mamme della mia città, e permette loro di confrontarsi.

Un anno fa poi, per amore, mi sono trasferita a Verona, dove attualmente vivo e lavoro.

Il mio motto è **"PIU' CHE DIETA EDUCAZIONE ALIMENTARE"**, ed incarna sostanzialmente il mio modo di operare: **un percorso fatto di incontri, suggerimenti, strumenti, che guida ad acquisire un corretto stile di vita.** Sono dell'idea infatti che la dieta restrittiva, in senso stretto, sia un approccio fallimentare, e che invece, il ritrovato benessere dopo una esperienza di questo tipo può garantire il nostro essere delle buone compagne e soprattutto delle buone mamme!!!

Nel tempo libero, attraverso questo gruppo, spero di poter essere utile a voi tutte con i miei post e con le risposte alle domande che mi rivolgerete.

dott.ssa Sara Fiume

cell: 348 7244161
e-mail: dott.sarafiume@libero.it