Frase e bio

05

1 · La frase di posizionamento

Serve prima di tutto a te: se non riesci a dirla in un respiro, non sei posizionato, con qualunque numero di follower. Compila un blocco alla volta, poi rileggila intera.

Aiuto [chi]	che [situazione]	a [obiettivo condiviso]	attraverso [come lavori]
la finestra del capitolo 4	il momento di vita, il pain d'acquisto	ambito di lavoro, mai promessa di risultato	il tuo percorso, che costruisci nella Parte 3

Aiuto

Per chi lavori. Chi si riconosce subito, e chi capisce che non è per lui.

che

La situazione in cui si trova adesso: il momento di vita che lo fa alzare il telefono.

a

L'obiettivo che condividete. In pubblico resta un ambito di lavoro, mai una garanzia.

attraverso

Come lavori: il percorso, con il suo nome. È la parte che ti distingue dal collega con la stessa finestra.

LA TUA FRASE INTERA

IL NOME DEL PERCORSO

ESEMPIO "Percorso Maratona". Dice a chi è rivolto o cosa fa, è breve, si pronuncia al bar. Niente nomi che promettono un risultato ("Metodo Meno 10") o che suonano come un trattamento medico: nel dubbio, descrittivo è più sicuro di creativo.

VA BENE

"Aiuto i runner amatori che preparano una maratona a gestire l'alimentazione nelle settimane di carico e nel giorno della gara, con un percorso che segue il loro piano di allenamento."

ESEMPIO dal capitolo 5: dieci secondi, e chi corre si riconosce.

NON VA

~~"Mi occupo di nutrizione e benessere con un approccio personalizzato e scientifico."~~ La frase di tutti: non è sbagliata, è invisibile.

~~"...a tagliare dieci minuti sul tempo finale."~~ È una promessa di risultato.

PROVA DEL RESPIRO

- [ ] La dico ad alta voce in circa dieci secondi, senza arrossire.
- [ ] Chi è nella finestra si riconosce; chi non lo è capisce che non è per lui.
- [ ] L'obiettivo è un ambito di lavoro: niente chili, tempi, "risolvi", "garantito".
- [ ] Il percorso ha un nome breve, descrittivo, pronunciabile al bar, che non promette un risultato e non suona come un trattamento medico.

Frase e bio

05

2 · Dieci esempi su finestre diverse

Tutti costruiti con lo stesso schema. Sono **esempi**, non frasi da copiare: valgono solo se la finestra l'hai scelta e validata (capitolo 4) e se la competenza è reale e dentro il perimetro della tua professione.

#	AIUTO [CHI]	CHE [SITUAZIONE]	A [OBIETTIVO CONDIVISO]	ATTRAVERSO [COME LAVORI]
1	i runner amatori	che preparano una maratona	a gestire l'alimentazione nelle settimane di carico e nel giorno della gara	con un percorso che segue il loro piano di allenamento
2	chi lavora su turni	che cambiano ogni settimana e mangia quando capita	a organizzare pasti e spuntini sui propri orari	con un percorso che segue il calendario dei turni
3	chi lavora in ufficio	e pranza spesso fuori casa	a costruire abitudini sostenibili nei pasti fuori casa	con un percorso annuale e controlli programmati
4	i triatleti amatori	che conciliano lavoro e tre discipline	a gestire l'alimentazione nei blocchi di allenamento e nelle gare	con un percorso costruito sul loro calendario di gare
5	i professionisti	che viaggiano spesso per lavoro tra trasferte, hotel e cene	a mantenere un'alimentazione organizzata anche fuori sede	con controlli anche online e schede per i viaggi
6	le donne in menopausa	che sentono il corpo cambiare e non si ritrovano più	a rivedere l'alimentazione per questa fase della vita	con un percorso a tappe e controlli programmati
7	gli adulti a cui il medico	ha consigliato di rivedere l'alimentazione dopo gli esami	a costruire un'alimentazione quotidiana sostenibile	con un percorso che, con il loro consenso, tiene informato il medico curante
8	le neomamme	nel primo anno dopo il parto	a riorganizzare i pasti della giornata con i ritmi del bambino	con un percorso che prevede controlli anche online
9	chi si allena con i pesi	tre o più volte a settimana	a organizzare l'alimentazione attorno agli allenamenti	con un percorso coordinato con il calendario di allenamento
10	chi ha scelto un'alimentazione vegetariana o vegana	e vuole impostarla bene fin dall'inizio	a costruire un'alimentazione completa e organizzata	con un percorso che parte dalle sue abitudini e la rivede a ogni controllo

Letta intera, la numero 2: "Aiuto chi lavora su turni che cambiano ogni settimana a organizzare pasti e spuntini sui propri orari, con un percorso che segue il calendario dei turni."

Nota la colonna dell'obiettivo. Nessuna riga dice chili, tempi o "risolvi": sono tutti ambiti di lavoro che condividi con il paziente e che scrivi come obiettivo condiviso in prima visita.

Nota l'ultima colonna. Con il medico curante si coordina il lavoro clinico, con il consenso del paziente; con il preparatore o il PT il coordinamento è solo organizzativo, senza dati clinici.

LE TUE TRE VERSIONI (SCEGLI QUELLA CHE DICI IN UN RESPIRO)

Frase e bio

05

3 · La bio in quattro righe

Chi atterra sul profilo decide in pochi secondi se restare: deve leggere la finestra prima di qualunque altra cosa. Lo schema è lo stesso per tutti; cambia la riga 3, a seconda che tu lavori in più centri o in un posto tuo.

Riga 1 · La finestra	Riga 2 · Chi sei	Riga 3 · Come lavori	Riga 4 · Un solo link
per chi lavori, prima di tutto	il titolo professionale corretto	percorsi, in presenza dove, online	guida gratuita o modulo per la consulenza

VERSIONE FREELANCE IN PIÙ CENTRI

1. **Nutrizione per runner amatori che preparano la maratona**
2. **Biologo nutrizionista**
3. **Percorsi di 4 e 12 mesi · Monza, Lissone e online**
4. **Guida gratuita e consulenza ↓**

ESEMPIO La finestra è tua, il centro è il luogo: in riga 3 le città o l'area, non "il nutrizionista della palestra X". La stessa bio vale in ogni struttura.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

VERSIONE POSTO PROPRIO

1. **Nutrizione per runner amatori che preparano la maratona**
2. **Biologa nutrizionista**
3. **Percorsi di 4 e 12 mesi · in via [indirizzo], Monza, e online**
4. **Guida gratuita e consulenza ↓**

ESEMPIO In riga 3 l'indirizzo dove ricevi. La stessa frase va su targa, materiali in sala d'attesa e profilo Google: tutto deve dire la stessa cosa.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

COSA NON C'È

Emoji a grappolo, "aiuto le persone a stare bene", citazioni motivazionali, promesse, qualifiche che non corrispondono a un titolo riconosciuto, il numero di telefono al posto del link.

LA PROVA

- [ ] Ho fatto leggere la bio a una persona della finestra che non mi conosce: senza guardare, sa dire per chi lavoro e cosa deve fare. Se esita, riscrivo.

Frase e bio

05

4 · Checklist di coerenza bio, sito, Google

Stessa frase, stesso nome del percorso, in tutti e tre. Spunta ogni controllo nella colonna del canale; le caselle grigie non si applicano a quel canale. Il mercato non legge la bio: legge quello che fai. Per almeno sei mesi tutto quello che pubblichi deve parlare alla finestra.

#	CONTROLLO	BIO	SITO	GOOGLE
1	La finestra si legge per prima: prima riga della bio, titolo della pagina, inizio della descrizione.	☐	☐	☐
2	C'è la stessa frase di posizionamento (o la sua versione breve), con le stesse parole.	☐	☐	☐
3	Il percorso ha lo stesso nome ovunque.	☐	☐	☐
4	Il titolo professionale è quello corretto (biologo nutrizionista, dietista); sul sito anche l'iscrizione all'albo.	☐	☐	☐
5	Dove ricevi è chiaro e uguale ovunque: città o area se lavori in più centri, indirizzo se hai un posto tuo; online se lo fai.	☐	☐	☐
6	Un solo invito, verso la guida gratuita o il modulo per prenotare la consulenza (non un numero di telefono nudo).	☐	☐	☐
7	Nessuna promessa di risultato, nessun prima/dopo, nessuna testimonianza su risultati di salute, nessun prezzo "scontato".	☐	☐	☐
8	Per chi sei e per chi no.		☐	
9	Il percorso con i suoi contenuti: durata, cosa include, come si svolge.		☐	
10	La specializzazione indicata nella scheda, all'indirizzo in cui ricevi; foto vere (tu, la sala, l'ingresso).*			☐

* Il centro può avere il suo profilo; tu puoi avere il tuo, come professionista, all'indirizzo in cui ricevi. Se ricevi dentro una struttura altrui, verifica prima cosa consente Google per la scheda del singolo professionista. *[DATO DA VERIFICARE: regole di Google Business Profile per il singolo professionista in una struttura altrui]* La checklist completa della scheda è nel bonus del capitolo 15.

SE LAVORI IN PIÙ CENTRI: COSA VIAGGIA CON TE?

Profilo, lista di contatti, Google Business Profile, il tuo nome nella community.

SE HAI UN POSTO TUO: COSA CONTRADDICE LA BIO?

Targa, materiali in sala d'attesa, profilo Google, rapporti nel quartiere.

Sul sito la pubblicità sanitaria si applica per intero, come sulla bio e sulla scheda Google. I casi dubbi li porti al tuo Ordine.