



L'importanza del piano alimentare

L'importanza del piano alimentare

Sempre più spesso, su internet e su varie riviste ci ritroviamo a leggere dell'esistenza di diete scaricabili generiche e "preconfezionate"; ne esistono di ogni tipo: disintossicanti, depurative, anti-cellulite, le diete adatte all'inizio dell'estate o quelle per il rientro delle vacanze, e potremmo continuare ancora la lista..

Niente di più sbagliato. Infatti, affinché la dieta funzioni e sia compatibile con la persona che la deve seguire, è necessario che il piano alimentare sia studiato su misura per TE, in base a diverse caratteristiche: le tue abitudini alimentari, i tuoi gusti, i tuoi ritmi di vita e di lavoro e, soprattutto, in base al tuo stato generale di **salute**.

Un piano generico non funziona mai!!

In questo percorso creeremo un rapporto di fiducia e comunicazione empatica, alla cui base ci sarà fiducia reciproca in cui l'uno andrà incontro alle richieste dell'altro.

Quindi rifletti un attimo prima di "metterti a giocare" con le calorie e gioire magari per aver perso una quantità molto (magari troppo) elevata di chili in pochissimo tempo senza aver avuto dietro un professionista attento ai TUOI bisogni biologici e fisiologici.

Ricorda che stai giocando con il tuo organismo, e, soprattutto, con la tua salute.

Oltre a questo, i "pacchetti preconfezionati" possono essere seguiti per un periodo limitato di tempo e non insegnano sicuramente delle buone basi per diventare capaci di gestire in **tranquillità** e senza ossessioni una corretta alimentazione.

Ed è proprio questo ciò che noi vogliamo trasmetterti: la capacità di auto-gestirti e di migliorare il tuo stile di vita alimentare a lungo termine. Il ruolo del nutrizionista, infatti, va al di là della mera e sola perdita del peso.

Scegliendo il nostro programma imparerai a prenderti cura di TE stesso partendo dai piccoli gesti quotidiani e sapendo che una corretta alimentazione si ripercuote in tanti processi metabolici, organici e fisiologici, come ad esempio una migliorata qualità del sonno, una migliore digestione, un'aumentata memoria ed una prolungata concentrazione.

Il corpo ci invia spesso segnali di aiuto che non riusciamo a cogliere. Conoscere le interazioni tra nutrizione e benessere è necessario per fare la scelta giusta.

Ricorda.. non è mai troppo tardi per né troppo presto per cambiare le abitudini alimentari errate o dannose.