

Dott.ssa

Elisa Gattineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

ho fatto tardi più sere di quante riesca a contare.

I bambini a letto, il mio compagno che ad un certo punto si addormentava sul divano aspettandomi e io ancora lì, con la luce del computer accesa e la testa dentro le pagine. Qualche volta mi sono addormentata sulla scrivania svegliandomi poi a fianco di una tisana ormai fredda da tempo.

Sono diversi anni che porto in studio domande che meritano risposte vere.

Donne che arrivano stanche, confuse, con esami nella norma e un senso profondo che qualcosa non stesse andando più così bene.

Donne che hanno provato di tutto, anche una cosa alla volta, ma senza mai riuscire a guardare il quadro nell'intero.

Ecco, quel quadro intero l'ho voluto mettere su carta.



Si chiama **Ormoni in armonia** ed è il frutto di anni di studio, di ricerca, di osservazione clinica e di centinaia di consulenze.

Tutto quello che ho imparato, affinato e vissuto in studio, finalmente raccolto in un posto solo, scritto per essere il libro che avrei voluto avere io, e che ora voglio mettere nelle mani di tutte voi.

L'ho pensato per chi sente che qualcosa sta cambiando nel proprio corpo e non riesce ancora a dargli un nome. Per chi attraversa una fase difficile della vita ormonale, dalla fase premestruale alla menopausa, e cerca una spiegazione che tenga tutto insieme.

Perché affrontare questi momenti con una visione che unisce alimentazione antinfiammatoria, movimento, ritmo circadiano, qualità del sonno, rimedi naturali, aromaterapia funzionale e gestione dello stress, fa una differenza enorme rispetto ad affrontarli un sintomo alla volta.

È la sintesi di un percorso che continua ogni giorno, e che finalmente ha trovato una forma che può viaggiare lontano, fino a voi, ovunque siate.

Spero che lo leggiate con la stessa cura con cui l'ho scritto. E spero che dentro ci troviate qualcosa che vi faccia sentire un po' più capite. ❤️

Acquistalo in Amazon

Disponibile anche su IBS, Feltrinelli, Mondadori Store e Libraccio, e
in libreria dal 24 giugno.

Con affetto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 Corso Aromaterapia

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 Valutazione Online

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 Percorso Online

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 Orientamento

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 Valutazione In
Studio

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 Percorso In Studio

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)