

Ciao

Questa lettera è speciale: un filo che unisce le newsletter passate con quella che arriverà presto. È come una pausa per raccogliere ciò che abbiamo seminato e dare un assaggio del percorso che ci aspetta: **autunno = digestione leggera + energia**.

L'autunno è una stagione di passaggio che ci invita a rallentare. La natura cambia colore, l'aria si fa più fresca, le giornate più corte. Anche il corpo si trasforma: ha bisogno di liberarsi di ciò che è rimasto in eccesso dall'estate e di costruire nuove riserve di energia per l'inverno.

Il detox, in questo periodo, non significa privazione, ma **semplificazione**. Per sostenere la **digestione**, spesso messa alla prova dai cambi di ritmo e dalle prime giornate fredde, puoi introdurre piccole attenzioni quotidiane: un **infuso dopo pasto** con **finocchio, anice, zenzero o melissa** dona comfort all'addome, riduce il **gonfiore** e sostiene l'**equilibrio intestinale**. Sono gesti semplici che aiutano a ritrovare **leggerezza**.

Allo stesso tempo, l'autunno ci chiede di **ricostruire energia in modo stabile**. Invece di reprimere la voglia di comfort, offriamole qualità: una colazione con crema di avena, noci e cannella, oppure una fetta di pane integrale con crema di mandorle e miele. Le spezie riscaldanti (zenzero, curcuma, cannella) diventano alleate preziose: risvegliano il metabolismo e scaldano dall'interno.

E poi c'è il **ritmo**. L'autunno invita a ritrovare regolarità: orari più stabili per i pasti, il sonno e le pause. Una passeggiata al mattino, quando la luce è ancora morbida, aiuta a sincronizzare l'orologio biologico e migliora la qualità del riposo. Bastano 15 minuti per avvertire una differenza.

Infine, il **lato interiore**: l'autunno è la stagione del lasciare andare. Proprio come gli alberi con le foglie, anche noi possiamo liberarci di abitudini o pensieri che non ci servono più. Un diario, qualche minuto di meditazione o anche un semplice atto simbolico, scrivere e strappare ciò che vogliamo lasciare andare, possono accompagnare questo processo.

Occuparsi di sé è un atto d'amore e di responsabilità: significa riconoscere che il tuo tempo, le tue energie e la tua salute sono preziose. Non sempre è facile farlo da soli, ed è proprio lì che può fare la differenza avere accanto qualcuno che ti accompagna passo dopo passo. In questo testo troverai tante **parole chiave, termini**

evidenziati che possono accendere una riflessione o diventare il punto di partenza per un cambiamento reale.

Se vuoi, io sono qui per sostenerti e accompagnarti in questo percorso.

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.

Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)