

Ciao

Un nuovo passo insieme, per rallentare e seguire il ritmo della stagione. L'autunno porta con sé giornate più corte, aria fresca e un corpo che chiede attenzioni nuove: più calore, più regolarità, più cura.

Nella scorsa newsletter abbiamo parlato di **tre tisane da provare**, ognuna con le sue caratteristiche. Oggi riprendiamo quel filo, perché una tisana dopo i pasti può essere molto più di una semplice abitudine: è un piccolo gesto di ascolto verso il proprio corpo. Il finocchio, l'anice, la melissa o lo zenzero aiutano la **digestione**, riducono il gonfiore e portano una sensazione di leggerezza che si riflette anche sull'umore. Fermarsi qualche minuto per sorseggiarla significa prendersi uno spazio di respiro nella giornata, un modo semplice e concreto per volersi bene.

Accanto a queste attenzioni gentili, ci sono ingredienti che meritano uno sguardo in più. Tra le spezie che scaldano e sostengono il metabolismo troviamo la **curcuma**, radice dorata legata da secoli al benessere digestivo e al rinnovamento dell'energia. Non ti anticipo troppo: sarà la protagonista della prossima newsletter, con spunti pratici per inserirla nella tua quotidianità in modo semplice e gustoso.

Prendersi cura di sé non è mai una corsa, ma un insieme di scelte piccole e costanti che, nel tempo, costruiscono equilibrio. Una tisana sorseggiata con calma, una spezia aggiunta al piatto giusto, un rituale che diventa tuo: sono fili sottili che, intrecciati, fanno la differenza.

E se a volte ti sembra di non sapere da dove iniziare, ricorda che non sei solo in questo cammino: io sono qui per offrirti supporto, esperienza e un accompagnamento passo dopo passo.

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

PS: Voglio ringraziarti di cuore per essere qui, per dedicarmi il tuo tempo e per seguire con attenzione ciò che condivido giorno dopo giorno. Sapere che i miei contenuti ti sono utili mi spinge a cercare sempre nuove soluzioni e a dare il meglio di me. Sei tu, con la tua presenza e il tuo sostegno, a darmi la forza e la motivazione per continuare questo percorso insieme. Grazie!

Elisa



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](#)