



Agnese
Monacelli_Nutrizione

MANGIARE BENE, MANGIARE SANO

Spesso per avere grandi risultati non dobbiamo fare grandi cambiamenti. Quello che fa la differenza, è lavorare su dei DETTAGLI, che giorno dopo giorno migliorano il nostro benessere.





VERSO UN EQUILIBRIO ALIMENTARE

In questa guida , ti lascio le basi, che potrai applicare già da sol* , fin da subito, per muovere i primi passi verso la nuova versione di te.

DA DOVE INIZIARE?

- IDRATAZIONE
- LA COLAZIONE CHE NUTRE
- PIÙ VERDURE, PIÙ VITAMINE, MENO FAME
- MOVIMENTO QUOTIDIANO
- STRESS, SONNO E RECUPERO

PERCHÈ IDRATARSI...

Bere almeno 2l al giorno ti permette di essere idratat* a sufficienza per contrastare stanchezza, gonfiore, stipsi e problematiche alla pelle.

RICORDA , non bere solo quando senti la sete perchè, a quel punto, il tuo corpo è già disidratato del 2%. Usa delle tisane per aiutarti a bere.



INIZIARE BENE LA GIORNATA

La colazione , per molti , è il pasto più importante e per questo deve essere composta da tutti i macronutrienti, comprese le proteine e grassi. Questo apporterà la giusta energia e favorirà la permanenza del senso di sazietà.





es. di colazione bilanciata:
Pane
Robiola/ricotta
marmellata/crema di frutta
secca

SEMPLICITÀ
EFFICACE



INTEGRAZIONE NATURALE

Molti di noi lamentano fastidi intestinali, come gonfiore, stipsi oppure carenze di vitamine. Un corretto apporto di frutta e verdura integra le vitamine , favorisce il senso di sazietà e regolarizza il nostro intestino.





QUANTE VERDURE MANGIARE?

Metà del nostro piatto
dovrebbe contenere verdure



MA IL CIBO DA SOLO NON BASTA

Una corretta alimentazione non è sufficiente per il nostro benessere. È infatti necessario, per prevenire infortuni, cadute e patologie, associare al nostro stile di vita, anche dell'attività fisica che preservi i nostri muscoli e le nostre ossa.



CORPO E MENTE

Infine , non possiamo dimenticarci dell'importanza del sonno e dello stress , nella riuscita dei nostri obiettivi



Condurre uno stile di vita stressante e caotico favorisce la richiesta di dopamina portandoci ad un'assunzione accentuata di zuccheri e prodotti ricchi di amidi



IL GIUSTO RIPOSO

Anche il sonno incide sul
senso di fame e sul
dimagrimento . Meno
regolarmente dormiamo, più
aumenta lo stress e più si
ricrea il circolo vizioso





SE vuoi iniziare a fare la differenza con te stess* e a iniziare a stare bene, sono ben felice di GUIDARTI in questo percorso di rinascita di te stess*

**SEI PRONTO A
FARCELA?**



DA DOVE INIZIARE?

Agnese
Monacelli_Nutrizione

- PRIMA VISITA CON BIA,
ANAMNESI E COLLOQUIO CONOSCITIVO 1H
- PIANO ALIMENTARE PERSONALIZZATO
- EDUCAZIONE ALIMENTARE
- NEWSLETTER SETTIMANALE
- SUPPORTO CONTINUO TRAMITE WHATSAPP

85€

CONTROLLO (MENSILE) E VALUTAZIONE DEI
PROGRESSI (revisione piano se necessaria)

45€

PRENOTA ORA

