



COMINCIA A CONOSCERTI DAVVERO

NUTRITI CON GIOIA!

AGGIUNGI PIACERE ALLE TUE GIORNATE

MINDFUL EATING
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE


PERCORSO DI GRUPPO O INDIVIDUALE
CON ESERCITAZIONI PRATICHE

ONLINE o IN PRESENZA

 GLORIA
TRUSSARDI







**IN QUESTO PERCORSO
ESPERIENZIALE
IN OTTO INCONTRI DI DUE ORE
CIASCUNO POTRAI:**

-  **RICONOSCERE I DIVERSI TIPI DI
FAME**
-  **SVILUPPARE ATTENZIONE E
CONSAPEVOLEZZA RISPETTO AI TUOI
REALI BISOGNI**
-  **APPLICARE I PRINCIPI DELLA
MINDFULNESS AL MANGIARE
CONSAPEVOLE**
-  **RENDERE I TUOI PASTI DAVVERO
NUTRIENTI**

NUTRITI CON GIOIA!
AGGIUNGI PIACERE ALLE TUE GIORNATE

**STAI SEGUENDO UNA DIETA
PERSONALIZZATA?
QUI TROVERAI
STRUMENTI CHE TI AIUTERANNO A
RIMANERE CENTRATO SUL TUO
OBIETTIVO**





GUSTO SAPORE
PIACERE IMPEGNO
SODDISFAZIONE
EQUILIBRIO
PAZIENZA AMORE
ENERGIA CALMA
BELLEZZA
CAMBIAMENTO
RELAZIONE
NUTRITI CON GIOIA
BENESSERE FIDUCIA
IDENTITÀ SAZIETÀ
NUTRIMENTO STIMA
OBIETTIVO DESIDERIO
RISPETTO ASCOLTO
RISULTATO
RISVEGLIO PRATICA

E TU DA QUALE PAROLA VUOI INIZIARE?