



RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

Il tuo percorso di 6 settimane per ritrovare vitalità ed energia

In tutta comodità, online oppure in presenza in Alto Adige.

Ti senti spesso sotto stress, provi un senso di inquietudine interiore e ti manca l'energia per goderti le cose belle della vita?

Inizia a costruire le basi per ritrovare più serenità, energia e forza nella tua quotidianità.

È il primo passo verso un cambiamento duraturo, che potrai sentire concretamente nella tua vita.

Cosa ti aspetta

- **4 sessioni individuali di coaching (60 minuti ciascuna):** un confronto approfondito, un accompagnamento personalizzato e strategie pratiche da mettere subito in atto.
- **Accompagnamento personalizzato via e-mail:** sostegno e motivazione tra un incontro e l'altro.
- **Un approccio olistico:** una combinazione unica di coaching, tecniche efficaci di regolazione emotiva e consulenza qualificata in ambito della salute e dell'alimentazione, personalizzata in base alle tue esigenze attuali.

Cosa otterrai

- ♥ Maggiore calma interiore.
- ♥ Più energia e gioia di vivere, da sentire nella quotidianità.
- ♥ Una base solida per realizzare cambiamenti positivi e duraturi nella tua vita.



QUALITÀ DI VITA ED ENERGIA

Il tuo percorso di trasformazione di 12 settimane per una vitalità duratura

In tutta comodità, online oppure in presenza in Alto Adige.

Hai già mosso i primi passi oppure desideri immergerti fin da subito in un percorso più profondo, per vivere con maggiore gioia e vitalità?

Questo programma completo di 12 settimane ti accompagna verso una trasformazione duratura. Rafforzeremo la tua energia, favoriremo il tuo benessere emotivo e svilupperemo la tua capacità di affrontare le sfide della vita, gettando le basi per una vita lunga, sana e piena di vitalità, in armonia con te stessa.

Scopri come sostenere la tua capacità di recupero e ritrovare ogni giorno più gioia di vivere.

Cosa ti aspetta

- **8 sessioni individuali di coaching (60 minuti ciascuna):** un accompagnamento approfondito e soluzioni personalizzate, pensate per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi a lungo termine.
- **Accompagnamento personalizzato via e-mail:** un sostegno costante per consolidare le tue nuove abitudini.
- **Un approccio olistico:** approfondiremo la connessione tra coaching, regolazione emotiva, consulenza sulla salute e sull'alimentazione e consapevolezza corporea, per rafforzarti a tutti i livelli.
- **Una guida completa alla vitalità:** con domande di riflessione, esercizi di consapevolezza e consigli pratici da integrare nella quotidianità.

Cosa otterrai

- ♥ Più energia nel tempo e un maggiore benessere emotivo.
- ♥ Una migliore capacità di recupero, per affrontare la quotidianità con maggiore equilibrio e resilienza.
- ♥ Le basi per una vita lunga, sana e ricca di vitalità.
- ♥ Più qualità di vita e una gioia profonda che nasce da dentro di te.



IL PIACERE DI MANGIARE, L'ENERGIA DI VIVERE

Il tuo percorso di coaching alimentare di 8 settimane con il metodo 3Q

In tutta comodità, online oppure in presenza in Alto Adige.

Hai la sensazione che la tua alimentazione non ti sostenga più come vorresti? Ti manca la chiarezza su ciò che fa davvero bene al tuo corpo e l'energia necessaria per mantenere abitudini sane nella vita di tutti i giorni?

Molte donne dopo i 40 anni si confrontano con queste domande, si perdono nel mare di consigli sull'alimentazione e finiscono per sentirsi frustrate e senza energie.

Con il mio percorso di coaching alimentare di 8 settimane, ritroverai il piacere di mangiare e l'energia che meriti.

Scopriremo insieme il mio metodo 3Q, basato su quattro domande fondamentali: **Cosa, Quanto, Quando e Come mangiamo.**

Il percorso non è soltanto un coaching alimentare, ma un programma completo che include anche integratori alimentari di qualità, pensati per accompagnare un percorso di detox e reset.

Non è l'ennesima dieta, ma un approccio intuitivo, pratico e attento al benessere del sistema nervoso, che si adatta alla tua quotidianità e ti aiuta a ritrovare un rapporto più sereno ed equilibrato con il cibo.

Imparerai come fare scelte più consapevoli a ogni pasto per aumentare la tua vitalità e il tuo benessere, con un approccio che ti fa stare bene e che puoi mantenere nel tempo.

Cosa ti aspetta nel programma di 8 settimane

- **8 sessioni individuali di coaching (60 minuti ciascuna):** incontri settimanali durante i quali approfondiremo insieme, passo dopo passo, il metodo 3Q e lo adatteremo alle tue esigenze personali.
- **Focus sul metodo 3Q:** Cosa, Quanto, Quando e Come mangiare.
- **Workbook ed esercizi pratici:** strumenti concreti e strategie di applicazione per integrare subito ciò che impari nella tua quotidianità.
- **Accompagnamento via e-mail:** sostegno e motivazione tra un incontro e l'altro.
- **Incluso nel percorso:** un programma di detox e reset della durata di 20 giorni, del valore di 350 €.

Cosa otterrai

- ♥ Maggiore chiarezza e sicurezza nella scelta degli alimenti.
- ♥ Più energia.
- ♥ Un rapporto con il cibo più sereno, piacevole e libero dallo stress.
- ♥ Abitudini alimentari durature, che ti aiutano a mantenerti vitale e attiva.

Per vivere con più energia e benessere, oggi e in futuro.

