



Audio Mini Training (15 min): “Fame Emotiva: Stop in 3 minuti”

Ciao anima gentile!

Se sei qui, probabilmente ti capita spesso di aprire il frigo o la dispensa anche quando non hai davvero fame.

E poi... arriva subito il **senso di colpa**.

Prima di tutto, voglio rassicurarti: **non è colpa tua**.

Quella che chiamiamo “**fame emotiva**” non ha niente a che vedere con lo stomaco.

*È la mente che ti sta chiedendo di riempire un vuoto diverso: **stress, ansia, solitudine, rabbia**.*

Oggi ti guiderò in un esercizio semplicissimo che ti permetterà di **fermare la fame emotiva in soli 3 minuti**.



Non serve forza di volontà né rinunce.

Ti basta seguire questo esercizio guidato ogni volta che senti la spinta a mangiare “per nervi”.


Nel **Mini Training di 15 minuti** ti guido passo dopo passo a riconoscere il vero meccanismo della **fame emotiva** e ti insegno un metodo pratico e semplice per **fermarla in soli 3 minuti**.

☀️ Cosa ottieni da subito:

- Ti liberi dal circolo vizioso *fame* → *colpa* → *punizione*
 - Impari un gesto semplice da ripetere ogni volta che ti assale la voglia di cibo
 - **Ti accorgi che il bisogno non era nello stomaco, ma nell'anima**
 - In soli 3 minuti ritrovi calma, lucidità e leggerezza mentale
-

Parole della mia cliente:

"È incredibile. Appena ho fatto l'esercizio, mi è passata la voglia di aprire la dispensa. Non ho più sentito quella fame nervosa che mi tormentava. Mi sono sentita finalmente libera."

 Questo mini training è il tuo **primo passo di libertà**: una tecnica concreta che puoi usare **subito**, ogni volta che senti il bisogno di "mangiare per riempire un vuoto".

Pronta? Iniziamo..

Prima di iniziare bevi un sorso di acqua. Tieni il bicchiere vicino a te!

STEP 1 – STOP FAME EMOTIVA (30 sec)

Appena senti il bisogno di mangiare senza fame reale, fermati un attimo.

Fai 3 respiri profondi... inspira dal naso e espira lentamente dalla bocca per 3 volte

Ora chiudi gli occhi.

Ripeti dentro di te: *"Questa non è fame. Posso ascoltarmi."*

STEP 2 – IDENTIFICA L'EMOZIONE (1 min)

Porta l'attenzione dentro di te.

Chiediti mentalmente:

👉 "Cosa sto provando davvero adesso? Rabbia? Stress? Noia? Solitudine?"

👉 "Dove lo sento nel corpo? Alla gola? Al petto? Alla pancia?" (metti la mano dove lo senti)

Non giudicare la risposta. Accoglila.

Ricorda: non è lo stomaco che chiede cibo, è l'anima che chiede ascolto.

STEP 3 – SOSTITUZIONE (1,5 min)


Ora appoggia l'altra mano sul cuore.

Ripeti ad alta voce!

✨ "Sono al sicuro. Posso accogliere questa emozione senza mangiare."

✨ "Mi ascolto. Mi rispetto. Mi prendo cura di me."

Se vuoi, bevi un bicchiere d'acqua lentamente, assaporando ogni sorso.
Oppure stringi forte le mani a pugno e poi rilasciare per 6 volte: sentirai la tensione andare via.

 Bastano 3 minuti per passare dal bisogno di cibo... alla calma.

MINUTO 11-14 – CONSOLIDAMENTO

Ottimo lavoro!

Hai appena sperimentato che la fame emotiva non è invincibile.

Ogni volta che ripeti questo esercizio, la tua mente impara un nuovo automatismo:

👉 non correre al cibo, ma correre dentro di te.

All'inizio sarà una scoperta.

Poi diventerà naturale.

E ogni volta sarà più facile.

MINUTO 15 – CHIUSURA MOTIVAZIONALE

Ricorda:

Non è il cibo che deve calmarti. Sei tu che puoi calmare la tua mente.

Hai già dentro di te il potere per cambiare.

E questo è solo l'inizio.

Nel resto del Kit ti guiderò con rituali, affermazioni e strumenti ancora più potenti per rendere questa trasformazione parte della tua vita.

✨ Sei pronta a dimagrire con la mente, non con la forza di volontà. ✨

Complimenti per esserti regalata questo momento.

A presto.

Con amore Giusi 💜

**Coach & Facilitatrice PSYCH-K®
Specializzata nel peso emotivo
Ri-programmatrice dell'inconscio**

PS. Tutte le ripetizioni che faremo in questo training verranno bilanciate una a una nel percorso durante le sessioni di gruppo o individuali