

# ■ Checklist Reset in 48h

*Cosa mangiare, pensare e fare per sbloccare il metabolismo emotivo*

## ■ 1. Cosa Mangiare

- Bevi 2 bicchieri d'acqua al risveglio (eventualmente con limone).
- Colazione leggera: frutta fresca o yogurt bianco con semi.
- Pranzo: piatto unico con verdure, cereale integrale e proteine leggere.
- Spuntino: tisana o 3-4 noci/mandorle (chiediti: è fame del corpo o dell'anima?).
- Cena: zuppa, vellutata o insalata proteica (evita carboidrati pesanti).
- Evita zuccheri raffinati, alcol e cibi confezionati.
- Mastica lentamente, senza telefono né TV.

## ■ 2. Cosa Pensare

- Al mattino: 'Oggi scelgo leggerezza. Il mio corpo risponde ai miei pensieri.'
- Prima dei pasti: respiro profondo + 'Mangio con amore, non con paura.'
- Durante la giornata: 'Questa non è fame, è un bisogno d'amore. Io mi ascolto.'
- La sera: scrivi 3 cose per cui sei grata.
- Chiudi la giornata con: 'Lascio andare i pesi. Scelgo pace e leggerezza.'

## ■■■■■ 3. Cosa Fare

- Camminata consapevole di 10 min dopo pranzo o cena.
- 3 min di Respiro di Svuotamento se senti fame nervosa.
- Doccia emotiva serale: lascia andare tensioni e pensieri.
- Non usare bilancia o specchio per 48h.

## ■ Dopo 48h sentirai:

- ✓■ Più energia e lucidità.
- ✓■ Meno gonfiore.
- ✓■ Meno sensi di colpa verso il cibo.
- ✓■ Prime sensazioni di leggerezza interiore.

■ *Idrata il corpo + Nutri la mente + Libera le emozioni = Reset del metabolismo emotivo*