

Adele Lamonica

Diario Alimentare Biosimbolico

Un dialogo quotidiano con il tuo nutrimento



UP Giordano Bruno ED

INTRODUZIONE

Questo diario ti accompagna in un percorso di scoperta e consapevolezza, dove il cibo diventa linguaggio, il corpo si fa specchio e l'anima trova voce.
Ogni sezione ti invita ad ascoltare, scrivere e trasformare.

INFORMAZIONI PERSONALI

DATA DI NASCITA

LUOGO:

EVENTUALI ALLERGIE E INTOLLERANZE

ALLERGIE

INTOLLERANZE

✨ Il mio intento per questo viaggio è:

SEZIONE 1: NUTRIZIONE E SIMBOLO

Ogni alimento porta un'informazione. Ascoltarlo significa riconoscere la sua energia e la nostra storia. In questa sezione esplorerai il valore archetipico e simbolico del cibo come linguaggio dell'anima, imparando a riconoscere come le tue scelte alimentari siano connesse a emozioni, ricordi e significati più profondi.

Esercizio 1 - Il mio rapporto con il cibo:

Qual è il mio primo ricordo legato al cibo?

Quali cibi mi fanno sentire 'a casa?

Quali invece tendo a rifiutare o a evitare?

Esercizio 2 - Il Simbolo nel piatto:

Osserva un alimento che ami e descrivilo attraverso i sensi: colore, forma, consistenza, sensazione. Cosa rappresenta simbolicamente per te questo cibo?

Esercizio 3 – Diario giornaliero (7 giorni):

Annota per ogni giorno il tuo cibo principale, l'emozione che provi prima e dopo averlo mangiato e il messaggio che ti manda il tuo corpo

lunedì

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

martedì

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

mercoledì

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

giovedì

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

venerdì

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

sabato

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

domenica

Cibo principale: _____

Emozioni (definiscile con una parola): _____

Messaggio del corpo: _____

SEZIONE 2: EMOZIONI E FERITE

Quando il corpo chiede cibo, l'anima chiede ascolto. In questa sezione scoprirai come le emozioni, le ferite interiori e le memorie familiari influenzino le tue scelte alimentari. Il cibo diventa così una via per riconoscere ciò che cerchi di compensare, evitare o ripetere

Esercizio 1 - Il cibo nei momenti di stress:

Qual è il cibo che cerco nei momenti di solitudine, stanchezza o ansia?

Cosa provo quando lo mangio?

Esercizio 2 - Il cibo come compensazione:

In quali momenti sento che il mio corpo cerca di riempire un vuoto?

Esercizio 3 - Il cibo come ripetizione frequenziale:

Quali cibi mangio più spesso?

Quale emozione si ripete quando li scelgo?

Da chi ho appreso questo schema?

Esercizio 4 - Le ferite e i cibi:

Compila la tabella collegando ferite, cibi, apparati corporei e messaggi simbolici.

Rifiuto	Apparato Corporeo	Cibo	Messaggio
Abbandono	Apparato Corporeo	Cibo	Messaggio
Umiliazione	Apparato Corporeo	Cibo	Messaggio
Tradimento	Apparato Corporeo	Cibo	Messaggio
Ingiustizia	Apparato Corporeo	Cibo	Messaggio

SEZIONE 3: ELEMENTI POLARITA' E CIBO

Ogni alimento appartiene a una forza della natura. In questa sezione scoprirai come gli elementi Terra, Acqua, Fuoco e Aria, insieme alle polarità maschile e femminile, si manifestano attraverso le tue scelte alimentari e nel linguaggio del corpo. L'obiettivo è trovare equilibrio e armonia.

Esercizio 1 - Il mio elemento dominante:

Quale elemento (Terra, Acqua, Fuoco, Aria) senti più presente nel tuo modo di nutrirti?

Come si manifesta nel corpo e nel tuo umore?

Esercizio 2 - Polarità alimentari:

Elenca tre cibi che percepisci come maschili (attivi, caldi) e tre come femminili (accoglienti, fluidi).

CIBI MASCHILI

CIBI FEMMINILI

Esercizio 3 – Riepilogo simbolico:

Completa la tabella degli elementi, i cibi collegati e il loro messaggio di armonizzazione.

Aria	Cibo	Messaggio
Acqua	Cibo	Messaggio
Terra	Cibo	Messaggio
Fuoco	Cibo	Messaggio

Riflessione Settimanale:

“Questa settimana ho scelto un cibo per ritrovare equilibrio in...”

SEZIONE 4: VERSO UNA NUTRIZIONE CONSAPEVOLE

Mangiare è un dialogo sacro tra corpo e vita. Questa sezione ti accompagna nel trasformare il pasto in un atto di presenza e gratitudine, riconoscendo il cibo come alleato spirituale e creativo.

Esercizio 1 - Il rituale del cibo:

Scrivi tre nuovi gesti di consapevolezza che desideri portare nei tuoi pasti quotidiani

Esercizio 2 - Il rituale di gratitudine con un alimento :

Dopo la meditazione guidata, annota l'alimento scelto, le sensazioni, le emozioni e il messaggio ricevuto.

Alimento scelto

Sensazioni

Emozioni

Messaggio ricevuto

Esercizio 3 - Trasformare la ripetizione in scelta libera:

Riconosco che finora mangiavo per...

Da oggi scelgo di nutrirmi per ...

PIANO ALIMENTARE BIOSIMBOLICO PERSONALIZZATO

Crea il tuo piano alimentare simbolico, fondato sull'ascolto del corpo, sull'equilibrio tra elementi e sull'intenzione di nutrire la tua autenticità.

Profilo personale:

Elemento predominante:

- Aria Terra
 Acqua Fuoco

Polarità dominante :

- Maschile
 Femminile

Ferita prevalente:

- Rifiuto Umiliazione Tradimento
 Abbandono Ingiustizia

Apparato/i da riequilibrare:

Emozioni Collegate

Intenzione personale:

Desidero portare più _____ nella mia vita e nel mio modo di nutrirmi.

PIANO ALIMENTARE BIOSIMBOLICO SETTIMANALE

lunedì

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

martedì

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

mercoledì

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

giovedì

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

venerdì

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

sabato

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

domenica

Aggiungo o tolgo questo alimento:

Per completare (e non compensare) questa/e emozione/i:

PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE PER PASTI

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SNACKS	NOTE
<i>lunedì</i>					
<i>martedì</i>					
<i>mercoledì</i>					
<i>giovedì</i>					
<i>venerdì</i>					
<i>sabato</i>					
<i>domenica</i>					

LISTA DELLA SPESA BIOSIMBOLICA

Fare la spesa non è un atto meccanico, ma una scelta energetica. Ogni cibo possiede una vibrazione, un colore, un ricordo e un messaggio. Quando scegli ciò che porterai nel tuo corpo, in realtà stai scegliendo ciò che porterai nella tua vita. Nel percorso della Nutrizione Biosimbolica, anche la spesa diventa un rito di presenza: una danza silenziosa tra i **sensi**, la **memoria** e il desiderio di **armonia**. Impara a scegliere gli alimenti non solo per il gusto o la funzione nutrizionale, ma per la loro **risonanza sensoriale, emotiva e simbolica**.



FRUTTA E VERDURA (semplicità)



CEREALI (Stabilità)



LEGUMI (rinnovamento)



PROTEINE (struttura/fondamento)



SEMI/FRUTTA SECCA (potenziale)



SPEZIE (Comunicazione)



ACQUA E BEVANDE (la sorgente)



DOLCI (Dolcezza/Ricompensa)

Questa lista della spesa non è solo un elenco: è una preghiera scritta con i colori del mondo. Scegli ogni alimento come un alleato, e la tua tavola diventerà un altare di **gratitudine** e **presenza**.

NOTE PERSONALI:

CREA LA TUA RICETTA BIOSIMBOLICA

Quando il cibo diventa intenzione, la cucina diventa un tempio. Cucinare è un atto di creazione.

Ogni ingrediente è un simbolo, ogni gesto è un linguaggio, ogni piatto è un **gesto di Amore**. Creare una pietanza diventa un modo per dare forma visibile a un bisogno invisibile, per **trasformare un'emozione in nutrimento**.

Nome della Ricetta: (scegli un nome evocativo e simbolico, ad esempio "Zuppa dell'Accoglienza")

INGREDIENTI

INTENZIONE DEL PIATTO

PROCEDIMENTO:

Quale colore domina il piatto?

Che emozione suscita il profumo?

Che sensazione hai provato mentre cucinavi?

❤️ **Dichiarazione finale:**

"Da oggi il mio nutrimento diventa un atto di presenza. Ogni cibo è un messaggero, ogni gesto è una scelta. Il corpo parla, e io finalmente ascolto."

Firma: _____

Data: _____

