

TEST:

“A CHE PUNTO SEI DEL TUO PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE IN AMBITO SALUTE E NUTRIZIONE?”

COS'È PIÙ IMPORTANTE PER TE IN QUESTO MOMENTO?

1. Dimagrire
2. Risolvere un disturbo di salute
3. Capire qual è il mio cibo ideale per il mio corpo-mente-spirito



COSA TI DISTURBA?

1. Non vedermi bene nel mio corpo
2. Non riuscire a capire cosa mi fa male e cosa mi fa bene
3. Che esistano troppe teorie nutrizionali diverse e contrastanti

COME TI SENTI?

1. Sovrappeso
2. Con gonfiore dopo i pasti, dolori diffusi, sonno disturbato
3. Tendenzialmente bene anche se vorrei aumentare il mio benessere

QUANDO SEGUI UNA TEORIA ALIMENTARE, UNA DIETA O FAI SPORT

1. Non riesco ad essere costante
2. Funziona solo per un determinato periodo
3. Divento molto ligio per seguirla al meglio



RISULTATI

MAGGIORANZA DI 1



È tempo di renderti conto che il tuo peso dipende da moltissimi fattori indipendenti tra loro come: la capacità di digerire e trasformare il cibo che assumi, il lavoro e l'attività fisica che svolgi, il clima in cui vivi, la stagione dell'anno ed il tuo vissuto emozionale.

La capacità di trovare il tuo peso ideale necessita che tu metta da parte le idee che hai sul cibo, sulle calorie e su di te (questo è il vero DETOX) diventando consapevole di come funziona davvero il tuo corpo.

Il peso in eccesso o in difetto è la tua risorsa, il tuo dono per cominciare un percorso di crescita personale.

MAGGIORANZA DI 2

Ti trovi in un momento di confusione e non sai più a chi o a quale teoria alimentare o naturale credere.

E' il momento di accorgerti delle relazioni che ci sono tra il cibo che mangi, quando lo mangi, come lo mangi ed il tuo stato di salute. Conoscere lo stato della tua flora intestinale, dei tuoi ormoni, dell'effetto che hanno alcuni cibi sul dolore o sui disturbi che ti affliggono è un primo passo fondamentale. Ampliando le tue conoscenze in materia di cibo e salute sarai pronto a creare il tuo mix vincente per recuperare benessere ed autonomia di scelta.



MAGGIORANZA DI 3



Conosci già molte cose relative al cibo e al corpo, ma tendi ad irrigidirti in quello che pensi sia giusto per te e per gli altri. Hai delle idee molto precise su ciò che fa bene e ciò che fa male, ma questo a volte ti fa perdere il contatto con chi sei veramente, con la tua essenza.

E' il momento di scoprire, come un animale in natura, come certi bisogni o necessità vanno soddisfatti per permetterti di ottenere quel benessere generale a cui tanto aspiri.

Se ti ritrovi in una di queste descrizioni e desideri approfondire la tua situazione, scrivimi per prenotare una telefonata gratuita a crisrina@animadelcibo.it