



alimentazione  
in equilibrio

# ALIMENTAZIONE GENTILE

## SEI A DIETA DA UNA VITA?

Ti senti soggiogata da dictat nutrizionali, schemi rigidi e iperorganizzazione ai limiti dell'ortoressia?

Non riconosci il tuo reale senso di fame e di sazietà?

L'eccessivo rigore alimentare aumenta il rischio di abbuffate?

Sei talmente abituata a "stare a dieta" da non sapere cosa ti piacerebbe \*davvero\* mangiare qualora non lo fossi?

Allora, forse, l'ultima cosa di cui hai bisogno è l'ennesima dieta.

Il percorso di Alimentazione Gentile è rivolto a tutte le persone che vogliono migliorare il rapporto con il cibo e con il proprio corpo, liberandosi da rigidità alimentari e preconcetti ingabbianti, e imparando finalmente ad apprezzare il cibo liberi da sensi di colpa.

In questo viaggio ti insegnerò ad ascoltare i segnali del tuo corpo, ad onorare nel modo per te migliore ogni tipologia di fame (...sì, anche la "fame emotiva" e la "fame nervosa" vanno soddisfatte!), e a non sentirti sempre in bilico tra il cibo 'giusto' e quello 'sbagliato'.



## IL PERCORSO È FINALIZZATO AL DIMAGRIMENTO?

No. Durante il percorso parleremo anche di peso corporeo, di peso naturale, di peso di equilibrio. Ma non si tratta di un percorso finalizzato ad una performance del dimagrimento.



## SONO PREVISTE INTEGRAZIONI?

Laddove gli esami del sangue o sintomi specifici lo richiedano, sono previste integrazioni personalizzate.

Arianna Rossoni  
Dietista  
Via del Donatore 14  
Villafranca Padovana

CONTATTI  
info@alimentazioneinequilibrio.it  
+ 39 347.50.54.458



alimentazione  
in equilibrio

# ALIMENTAZIONE GENTILE



## IL PERCORSO PREVEDE CHE SIA RILASCIATA “UNA DIETA”?

Sì e no: inizialmente il percorso può essere affiancato da alcuni miei suggerimenti scritti, ma la finalità del percorso è quella che \*tu stessa\* capisca quali sono le \*tue\* scelte, e che tali scelte possono essere variabili in modo situazionale (ossia, a seconda del tuo umore, delle persone con le quali sei, del tuo appetito, della tua disponibilità di cibo, della tua voglia di cucinare...).



## POSSO RICHIEDERE IL PERCORSO ANCHE SE SOFFRO DI UNA PATOLOGIA CHE RICHIEDE DIETOTERAPIA?

Dipende dalla patologia e dai sintomi: scrivimi, possiamo parlarne!

## PREZZI E PERCORSI

I costi sono personalizzabili a seconda delle specifiche esigenze, della cadenza dei controlli e dal supporto in itinere.

Mediamente, il primo incontro dura un'ora e mezza.

**160 €**

I consulti successivi durano un'ora, vengono calendarizzati ogni 4-6 settimane e hanno un prezzo variabile.

**75 -  
90 €**

Arianna Rossoni  
Dietista  
Via del Donatore 14  
Villafranca Padovana

CONTATTI  
info@alimentazioneinequilibrio.it  
+ 39 347.50.54.458