

## VANTAGGI

### Psico-Emotivi

- Percepisci da subito leggerezza ed entusiasmo
- Aumenta la tua autostima e capacità di farcela
- Ti apri con fiducia al cambiamento e superi le paure
- Migliora l'umore, la determinazione e la costanza
- Prendi decisioni con più facilità
- Migliora il rapporto con il cibo e con il corpo

### Pratici

- Trovi subito ciò che ti serve, c'è più spazio e ordine in casa e negli arredi.
- Hai più tempo per te da dedicare a ciò che ti piace
- Conosci quali alimenti ti danno energia e quali te la tolgono, equilibrando la tua salute
- Impari a scegliere i cibi più sani, risparmiando denaro quando fai la spesa e ottimizzando spazio in casa
- Tonifichi il tuo corpo senza allenamenti lunghi ed estenuanti



*DB Nutrition*

Daniela Biserni biologa nutrizionista

### Daniela Biserni

- Farmacista - Biologa Nutrizionista - Iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi nr. A-A\_081945
- Personal Trainer riconosciuto da AICS e dal CONI di NonSoloFitness con rilascio di certificazione e diploma Nazionale e inserimento nell'Albo Nazionale dei tecnici AICS.

Tel. 346-3565055



*Silvia Ruffilli*

**Progetto CasaCorpo**

Feng Shui e Architettura del Benessere. Decluttering e Organizzazione. Trattamenti Olistici

### Silvia Ruffilli

- Consulente di Feng Shui e Architettura del Benessere
  - Consulente di Organizzazione
  - Consulente per Trattamenti e Aromaterapia
- Professionista disciplinata ai sensi della L. 4/13*  
339-2418523 - silviaruffilli@gmail.com -  
www.silviaruffilli.com

# Togli il Superfluo



## Percorso di Dimagrimento Integrato CasaCorpo

## TOGLI IL SUPERFLUO

**Gli schemi mentali ed emozionali che proponi al corpo, attraverso il cibo, accumulando peso, sono analoghi a quelli che proponi alla casa, attraverso gli oggetti, accumulando stanze.**

La casa è il tuo corpo più grande, così come tratti il corpo, tratti la casa.

**Al cibo e agli oggetti si agganciano gratificazioni e difese nei confronti di quello che nella vita è faticoso da affrontare,** compensando carenze di valore personale, paura di sbagliare, sensi di colpa o di vergogna, paura della mancanza, vuoti affettivi, paure per il cambiamento, ansia e disagi impulsivi

**Accumulare peso e oggetti è facile, ma una volta presi è difficile rimuoverli.**

Un percorso di dimagrimento rinnova il corpo, richiede resistenza mentale, gestione emotiva e necessita di un intervento che allinei anche lo spazio abitativo al cambiamento in atto. Diversamente la casa invierà stimoli che remano contro tutto l'impegno profuso durante la dieta, rallentando i risultati sperati.

Togliere il superfluo nel corpo e in casa richiede le stesse abilità:

- saper fare delle scelte (cosa tengo/ cosa mangio)
- assegnare valore (al cibo/agli oggetti)
- agire con fiducia e resilienza

**Noi siamo qui per accompagnarti e renderti questo cambiamento facile e sereno, perché tu possa vivere una vita più appagante, sicura e fiduciosa, realizzando i tuoi desideri più importanti**

## CARATTERISTICHE

### **8 Incontri con Daniela così suddivisi:**

- 1 - Sviluppo piano nutrizionale
- 3 - Follow up rieducazione alimentare
- 2 - Sviluppo piano di attività fisica e follow up
- 2 - Spesa con la nutrizionista (nel tuo negozio abituale e in uno alternativo)

### **8 Incontri con Silvia così suddivisi:**

- 1 - Trattamento di Riflessologia Auricolare per il trattamento del sovrappeso
- 1 - Seduta di Aromaterapia per il trattamento del sovrappeso
- 2 - Decluttering e Organizzazione Armaio
- 1 - Consulenza Colore - Cromoterapia
- 2 - Decluttering e Organizzazione Cucina-Dispensa
- 1 - Uscita per acquisto contenitori e supporti