

Come eliminare gli zuccheri: ritrova forma fisica e benessere senza dieta

DESCRIZIONE DEL CORSO

Se il tuo corpo non è in equilibrio è probabile che ti ritrovi in almeno uno di questi sintomi: stanchezza cronica, cattiva concentrazione, aumento di peso, blocco del dimagrimento, gonfiore, pesantezza, cattiva digestione, continui mal di testa e tanti altri problemi ai quali non riesci a trovare una soluzione o almeno una motivazione.

Una delle cause principali di tutti questi sintomi può essere lo zucchero in eccesso! Lo zucchero è **il colpevole che spesso nessuno immagina**, quello che può causare enormi danni al tuo corpo.

Impara a conoscere gli zuccheri e a gestirli meglio nella tua alimentazione per ritrovare forma fisica e benessere senza metterti a dieta ma attraverso un percorso graduale fatto di scoperte, insegnamenti e piccole azioni quotidiane.

OBIETTIVI DEL CORSO

- ✓ Imparare a conoscere gli zuccheri dannosi.
- ✓ Imparare a gestire meglio gli zuccheri nell'alimentazione quotidiana.
- ✓ Creare uno stile di vita senza zuccheri in eccesso ma senza stress e restrizioni.
- ✓ Recuperare benessere e peso forma attraverso un'alimentazione sana e consapevole.

DESTINATARI DEL CORSO

Il corso è rivolto a **tutti coloro che vogliono ritrovare benessere e forma fisica senza ricorrere a diete e privazioni**; a chi vuole finalmente liberarsi per sempre dalla dipendenza da zuccheri senza soffrire; **a chiunque voglia controllare gli zuccheri all'interno della propria alimentazione quotidiana** senza mettersi a dieta; a chiunque voglia fare un primo passo semplice e graduale verso uno stile di vita e un'alimentazione più sana e regolare, senza però chiudersi in schemi alimentari e privazioni.

INDICE DETTAGLIATO DEL CORSO

Il corso si compone di **25 videolezioni, 13 dispense, 1 raccolta di ricette e 3 check list.**

MODULO INTRODUTTIVO

- Introduzione
- Come seguire facilmente il percorso
- Come utilizzare le ricette proposte
- Come adeguare i pasti ad un'alimentazione vegana o vegetariana
- Impara a conoscere gli zuccheri
- Distinguere tra zuccheri aggiunti e zuccheri naturali
- Il Fruttosio
- Perché dire no agli zuccheri
- 10 Consigli pratici
- Pronti per partire

MODULO 1

- Impara a mangiare con presenza
- Impara a leggere le etichette per una spesa più consapevole
- I cibi migliori per eliminare la voglia di zuccheri

- Consigli pratici per resistere alle tentazioni
- Check list della prima settimana – fissa le piccole azioni importanti per questa settimana

MODULO 2

- Conosci meglio i cereali per scegliere consapevolmente
- Conosci meglio i legumi per scegliere consapevolmente
- Le etichette: regola del cucchiaino e carboidrati netti
- Impara a creare il tuo menu settimanale
- Check list della seconda settimana – fissa le piccole azioni importanti per questa settimana

MODULO 3

- Conosci i tuoi alleati migliori: i grassi buoni
- Frutta e Latticini: una questione di ascolto e di scelte
- Impara a gestire le quantità senza bilancia ascoltando il tuo corpo
- Impara a controllare la voglia di zuccheri lavorando sullo stress e sulle tue emozioni
- Consigli pratici su come proseguire con uno stile di vita ed un'alimentazione sana