

Detox: ritrova leggerezza ed equilibrio in 5 giorni

DESCRIZIONE DEL CORSO

Concedi al tuo corpo e alla tua mente una pausa dai pensieri, dallo stress, dal cibo poco sano o semplicemente dal troppo cibo. Cura il tuo corpo e la tua mente, **fai ordine e riparti con energia, in salute e in forma!**

Questo corso non è un Detox fatto di frullati, fame e piatti tristi ma un breve percorso che **curerà a 360 gradi la pulizia del corpo e della mente** con piccole azioni quotidiane, pratiche e semplici.

Il percorso prevede 3 passaggi fondamentali:

1. alimentazione sana, pulita, leggera ma completa attraverso proposte di ricette flessibili e adattabili a diversi gusti e necessità;
2. cura di sé ed equilibrio;
3. riduzione dello stress.

Una volta imparata la tecnica, questi **5 giorni di pulizia del corpo** potranno essere seguiti periodicamente, ogni volta che il tuo corpo ne sentirà il bisogno.

Molte delle abitudini acquisite potranno entrare a far parte del tuo stile di vita quotidiano, con grandi risultati sul benessere e sulla forma fisica.

OBIETTIVI DEL CORSO

✓ Ritrovare leggerezza ed energia ripulendo corpo, mente e abitudini.

- ✓ Ripartire con il piede giusto, rimettersi in linea con uno stile di vita e un'alimentazione più sani.
- ✓ Conoscere e sperimentare nuovi sapori, creare nuove e sane abitudini che rimarranno anche dopo la fine del corso.
- ✓ Conoscere e gestire meglio alcuni aspetti, spesso poco considerati, che hanno un fortissimo impatto sul benessere, sulla salute e sulla forma fisica.
- ✓ Rigenerarsi a 360 gradi.

DESTINATARI DEL CORSO

Il corso è rivolto a **tutti coloro che vogliono rimettersi in equilibrio con il proprio corpo**, ritrovare leggerezza ed energia in qualsiasi momento e ogni volta che desiderano.

Ma anche a **chiunque voglia trovare un punto di partenza**, un primo passo poco impegnativo **che dia immediatamente dei risultati** e la motivazione giusta per poi continuare.

INDICE DETTAGLIATO DEL CORSO

Il corso si compone di **17 videolezioni** e **3 dispense**.

Indice dettagliato del corso:

- Introduzione del concetto Detox totale
- Indicazioni per un'ottima riuscita del percorso e domande frequenti
- Come utilizzare le ricette proposte
- La fonte proteica durante il detox
- Alimenti da evitare
- Come liberare gli organi detox
- Come controllare gli attacchi di fame
- Ascolta e rispetta il tuo corpo
- Mangia con presenza
- Bevi e muoviti
- Il riposo
- La meditazione
- La respirazione
- Prenditi cura di te
- Auto coaching e auto motivazione
- Buon detox!
- Come continuare dopo il detox

Il corso è composto da brevi video lezioni quotidiane che contengono spiegazioni, ma anche **piccole azioni e obiettivi giornalieri sui quali concentrarsi**.

Una vera e propria **guida giornaliera che ti seguirà in ogni passo del percorso**. Ti verranno forniti anche un breve manuale di approfondimento su determinati argomenti, **ricette adatte al tipo di percorso Detox** e flessibili per tutte le esigenze e tutti i gusti.

In aggiunta a tutto questo, ti verrà fornita una **lista della spesa già precompilata**, per rendere tutto davvero semplice.