

GIORGIA ANTONI

Nutrizione Consapevole



IN VIAGGIO VERSO *la tua consapevolezza*





Benvenuta/o in questo viaggio

Se hai tra le mani questo diario, probabilmente senti il bisogno di fermarti. Forse le feste appena trascorse ti hanno lasciato una sensazione di "troppo": troppo cibo, troppi impegni, troppi pensieri. Spesso, in questo periodo dell'anno, la tentazione è quella di correre ai ripari con regole rigide e restrizioni, ma c'è una strada diversa.



La consapevolezza è il primo passo

Come Biologa Nutrizionista e insegnante di Mindfulness, vedo ogni giorno come il vero benessere non nasca dalla privazione, ma dalla presenza.

La consapevolezza non è un concetto astratto: è la capacità di ascoltare i segnali del tuo corpo, di riconoscere i tuoi bisogni profondi e di agire non per "dovere", ma per amore verso te stessa/o.



Perché un Diario?

Ho voluto trasformare queste riflessioni in uno strumento pratico perché scrivere aiuta a fare chiarezza. Nelle pagine che seguono troverai spunti per:

- Allenare il "qui e ora", uscendo dal pilota automatico.
- Cercare una sostenibilità reale nelle tue abitudini.
- Riconnetterti con i ritmi della natura, dentro e fuori di te.



Come usare questa risorsa

Questo è un contenuto pensato per il tuo lavoro in autonomia. È un invito a esplorare i tuoi obiettivi con onestà e gentilezza. Prenditi il tuo tempo: rispondi alle domande finali senza giudizio, magari sorseggiando una tisana o dopo una passeggiata all'aria aperta.



*"La natura non ha fretta,
eppure tutto si realizza."*

Lao Tzu

Questi sono i tuoi primi passi verso una nuova consapevolezza. Ricorda che la consapevolezza non è un traguardo, ma un modo di camminare.

Buon cammino!

Giorgia



Nuova energia per l'anno nuovo

Passate le feste, spesso ci sentiamo appesantiti non solo nel corpo, ma anche nei pensieri. Questo piccolo diario nasce per aiutarti a fermarti, respirare e ritrovare la tua direzione. Non si tratta di privazione, ma di presenza.



Che cos'è la Consapevolezza?

L'attenzione interiore: è quella capacità di ascoltarti nel profondo, in armonia con chi sei davvero.

L'ingrediente segreto: è la base indispensabile per ogni cambiamento duraturo, nell'alimentazione come nella vita.

Il qui e ora: proprio come un muscolo, la consapevolezza va allenata ogni giorno per non farci agire col "pilota automatico.



I piccoli passi

Inizia in piccolo: non servono rivoluzioni. Fai una cosa alla volta, ma falla bene.

Cerca la sostenibilità: chiediti se le tue azioni sono gentili verso di te e verso il mondo che ti circonda.

Coltiva lo stupore: presta attenzione ai dettagli. Spesso la felicità si nasconde in un sapore, in un profumo o in un respiro profondo.



*“Qualunque sia il cambiamento che
vogliamo apportare alla nostra vita,
qualunque sia la direzione che
desideriamo intraprendere, possiamo solo
partire da dove siamo.*

*Altrimenti il nostro muoversi sarà come
procedere in cerchio: torneremo sempre
allo stesso punto”.*

Jon Kabat Zinn



Bra tocca a te

La risposta ad alcune delle prossime domande potrà risultare semplice, altre richiederanno una riflessione più profonda.
Non avere fretta.



Il tuo diario di riflessione

Prenditi un momento tutto tuo.

Spegni il cellulare, prepara una tisana e rispondi onestamente a queste domande:

Il risveglio

Oltre alla routine, qual è la vera ragione
che mi sprona ad alzarmi con energia
al mattino?

Il presente

Se guardo alla mia quotidianità oggi,
quali sono le tre piccole cose che mi fanno
sentire in armonia?

L'ostacolo

Cosa mi impedisce di essere pienamente
presente mentre mangio o mentre mi
prendo cura di me?

La direzione

Se potessi scegliere un solo cambiamento sostenibile da mantenere per i prossimi tre mesi, quale sarebbe?

Il benessere naturale

Quando è stata l'ultima volta che mi sono
connessa/o con la natura o ho respirato
profondamente all'aria aperta?



Allenare la tua consapevolezza ogni giorno

È il mio mantra da tanti anni.

Perché la consapevolezza è come un muscolo: va allenata e tenuta in esercizio ogni giorno.



Questo diario è un primo passo per esplorare in autonomia i tuoi obiettivi e allenare la tua consapevolezza. È un seme che puoi coltivare giorno dopo giorno.

Spero che le riflessioni fatte in questo diario ti abbiano aiutato a portare un po' di luce e chiarezza in questo momento di ripartenza.



Come posso aiutarti?

Sono Giorgia Antoni, Biologa Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Guida Benessere Forestale. Credo fermamente che la salute passi attraverso un equilibrio profondo tra ciò che mangiamo, come viviamo e il nostro legame con la natura.



Se durante il percorso senti il desiderio di approfondire, di trasformare queste riflessioni in un piano d'azione personalizzato o di sperimentare il benessere attraverso la terapia forestale, sarò felice di accompagnarti con il mio supporto professionale.

Iniziamo il viaggio insieme?

Restiamo in contatto

☎ 338.9872603

✉ nutrizionista.giorgia.antoni@gmail.com



QUESTA RISORSA È AD USO PERSONALE.
È VIETATA LA COPIA, LA DIFFUSIONE O LA CONDIVISIONE,
IN QUALSIASI FORMA, SENZA AUTORIZZAZIONE SCRITTA DELL'AUTRICE.
QUALSIASI UTILIZZO NON AUTORIZZATO POTRÀ ESSERE PERSEGUITO AI SENSI DI LEGGE.