



FREEBIE

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 riordinare i pensieri e ritrovare i tuoi ritmi. La fine dell'estate e il rientro alla solita routine portano spesso con sé un senso di affaticamento, disorganizzazione o la sensazione di aver 'staccato' un po' troppo, lasciando spazio alla tentazione di correre ai ripari con restrizioni drastiche o ritmi frenetici.

Ma c'è un modo diverso per ricominciare.



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 senza giudizio, magari sorseggiando un infuso fresco, ascoltando i suoni della natura o dopo una camminata consapevole al tramonto.



*"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



Settembre: il vero inizio dell'anno

Tornare dalle vacanze non significa 'rimettersi in punizione', ma accogliere la nuova stagione con chiarezza e delicatezza. Questo diario nasce per aiutarti a custodire il benessere accumulato durante l'estate e trasformarlo in un'energia sostenibile per i mesi che verranno.



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 e rispondi onestamente
alle prossime domande:

Il ritmo e il risveglio

Qual è la sensazione principale che desidero portare con me dalle vacanze estive nella mia routine quotidiana?

L'ascolto del corpo

Come percepisco il mio corpo in questo momento di rientro? Di quale nutrimento (fisico ed emotivo) ha davvero bisogno ora?

Il presente & la gratitudine

Quali sono tre momenti, abitudini o dettagli vissuti durante quest'estate che vorrei continuare a coltivare anche in autunno?

L'ostacolo della routine

Cosa rischia di farmi entrare nel *pilota automatico* e distrarmi dal prendermi cura di me ora che riprendono gli impegni?

La direzione sostenibile

Qual è un singolo cambiamento piccolo e sostenibile che voglio introdurre per affrontare la ripresa con serenità?

La connessione con la natura

Come posso integrare il contatto con la natura (bagni di foresta, passeggiate all'aria aperta, respirazione) nei miei impegni di ogni settimana?



Allena 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, insegnante di Mindfulness 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.



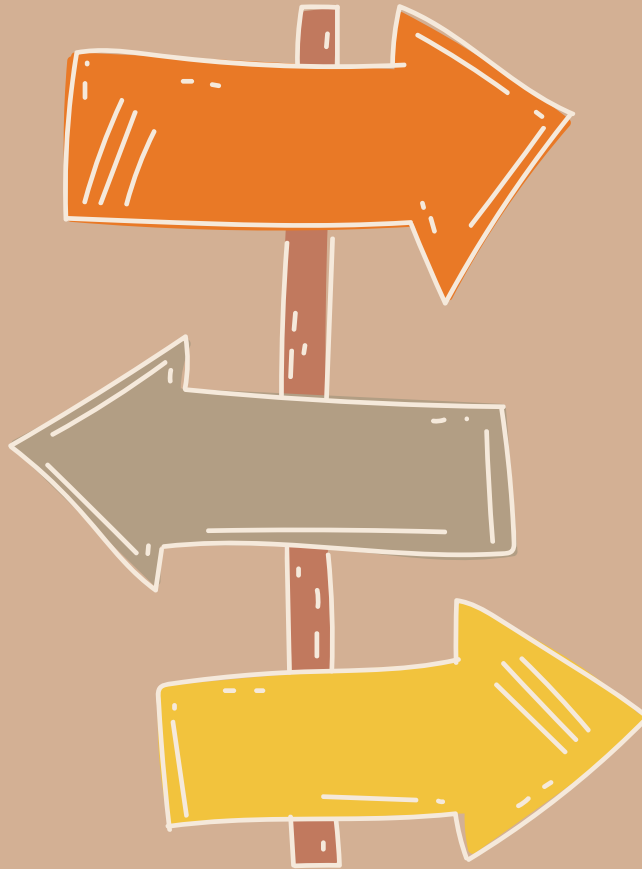
Se durante il percorso senti il desiderio di approfondire, di trasformare queste riflessioni in un piano d'azione personalizzato o di sperimentare il benessere attraverso la Mindfulness o la terapia forestale, sarò felice di accompagnarti con il mio supporto professionale.

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.