

MiniGuida Gratuita

Reset Ormonale in 3 Passi

Ritrova equilibrio, energia e
benessere con piccoli gesti quotidiani



Abitudine Benessere
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

INDICE

Per chi è questa guida	03
Chi sono	04
I 3 pilastri del benessere ormonale	05
I principi alimentari essenziali	07
Uno strumento pratico per iniziare subito	08
Vuoi il programma completo?	09
Dove puoi trovarmi	10
Inizia questo percorso verso la versione migliore di te	11

PER CHI È QUESTA GUIDA

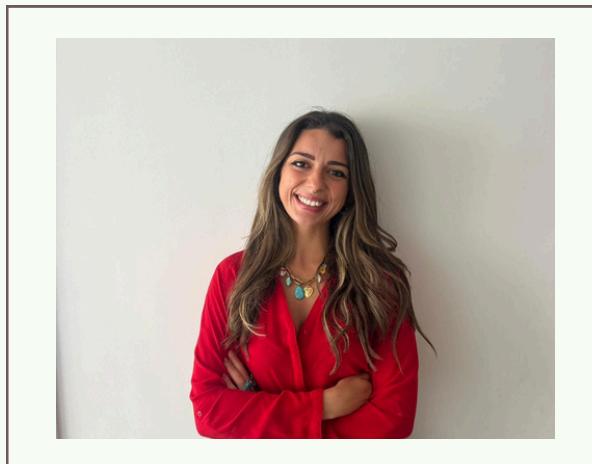
Questa mini guida è pensata per te se:

- ti senti spesso gonfia o senza energie
- il tuo ciclo è irregolare o difficile da gestire
- hai sbalzi di fame, irritabilità o stanchezza mentale
- vuoi migliorare il rapporto con il cibo e il tuo corpo
- desideri ritrovare leggerezza, equilibrio e benessere naturale

È un piccolo passo per avvicinarti a un modo nuovo di prenderti cura di te—più consapevole, più semplice e più gentile.



CHI SONO



Sono Rita, biologa nutrizionista specializzata in benessere ormonale e salute intestinale.

Aiuto ogni giorno decine di donne a ritrovare equilibrio, energia e serenità attraverso un'alimentazione funzionale e uno stile di vita più consapevole.

La mia missione è accompagnarti verso la tua versione migliore: sana, forte, luminosa—non con una dieta restrittiva, ma con un percorso che ti rispetta davvero.

I 3 PILASTRI DEL BENESSERE ORMONALE

L'EQUILIBRIO ORMONALE SI COSTRUISCE OGNI GIORNO CON PICCOLI GESTI.

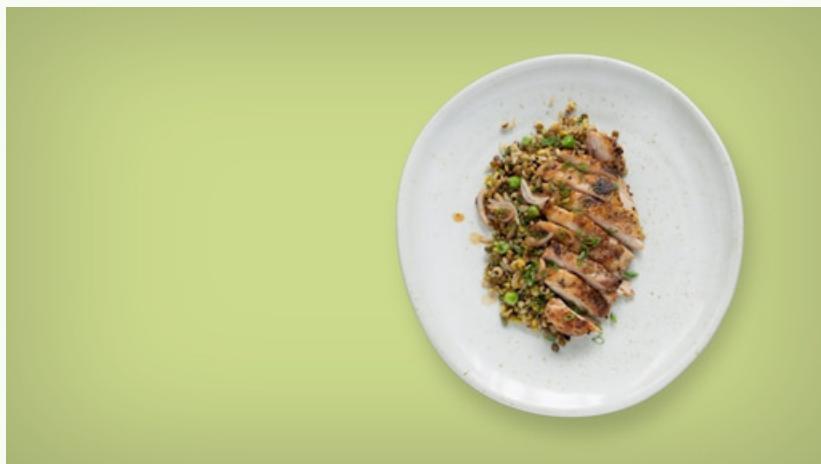
1. Alimentazione consapevole:

Gli ormoni rispondono direttamente a ciò che mangi.

Le basi sono semplici:

- fibre e verdure a ogni pasto
- proteine di qualità
- grassi sani (olio EVO, avocado, frutta secca)
- ridurre zuccheri raffinati e alimenti industriali
- bere acqua con costanza

Questi elementi aiutano a stabilizzare glicemia, sazietà, metabolismo e umore.



2. Gestione dello stress

Il cortisolo alto manda in tilt tutto il sistema ormonale.

Puoi migliorarlo così:

- 10 minuti al giorno di respirazione o meditazione
- una passeggiata quotidiana
- pause vere durante la giornata
- routine serale rilassante

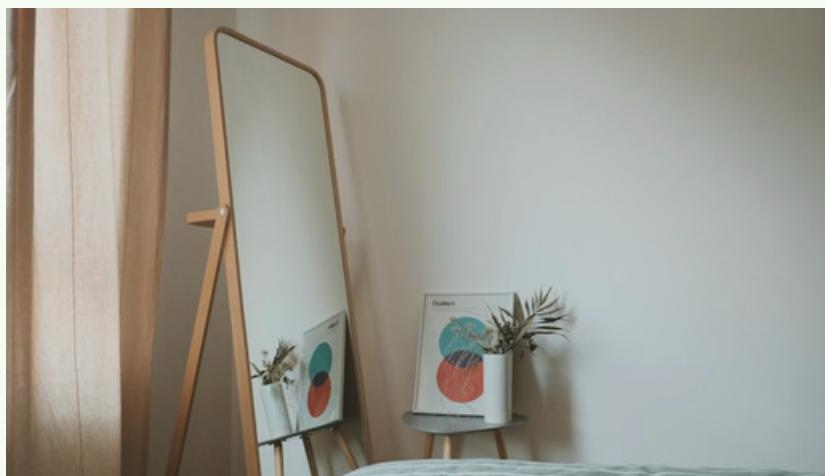
Ridurre lo stress significa avere un ciclo più regolare e più energia.

3. Sonno di qualità

È durante il sonno che il corpo ripara, equilibra e rinnova.

- 7-9 ore a notte
- orari il più possibile regolari
- evitare schermi un'ora prima di dormire

Dormire bene è uno dei “superpoteri” più sottovalutati per la salute ormonale.



I PRINCIPI ALIMENTARI ESSENZIALI

Per iniziare già oggi un percorso più equilibrato, segui queste linee guida semplici e immediate:

✓ Cosa favorire

- alimenti freschi e poco processati
- frutta, verdure, noci e semi
- proteine di qualità (legumi, pesce, uova, carni magre)
- grassi sani (olio EVO, avocado, frutta secca)
- buona idratazione quotidiana

X Cosa limitare

- zuccheri raffinati
- bevande zuccherate
- farine bianche
- alimenti industriali
- esposizione a xenoestrogeni (preferisci vetro, elimina plastica a contatto col caldo)

Queste basi creano un “terreno” ideale per sostenere i tuoi ormoni in modo naturale.

UNO STRUMENTO PRATICO DA INIZIARE SUBITO

Checklist del Mattino – 5 minuti per riequilibrare il tuo corpo

Da fare ogni mattina:

1. Bevi un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente
2. Fai 5 respirazioni profonde
3. Mangia una colazione con proteine + fibre
4. Prenditi un minuto per ascoltare come ti senti
5. Fai una scelta alimentare consapevole per il resto della giornata

Piccoli gesti che, ripetuti con costanza, cambiano davvero tutto.

I segnali che stai entrando in equilibrio

Dopo qualche giorno/settimana potresti notare:

- maggiore energia
- meno gonfiore
- migliore digestione
- fame più stabile
- umore più equilibrato
- ciclo più regolare

Sono i primi indicatori che il tuo corpo sta rispondendo bene.

VUOI IL PROGRAMMA COMPLETO?

SCOPRI L'EBOOK “GUIDA AL BENESSERE ORMONALE”

Nell'eBook completo trovi:

- ✓ il menu settimanale completo
- ✓ pasti bilanciati per 7 giorni (colazioni, pranzi, cene)
- ✓ spuntini equilibrati
- ✓ linee guida alimentari dettagliate
- ✓ una routine semplice e sostenibile

Perfetto se vuoi risultati concreti e una guida già pronta da seguire.

DOVE PUOI TROVARMI

Hai domande, vuoi condividere i tuoi risultati o semplicemente restare in contatto?

Mi trovi qui:

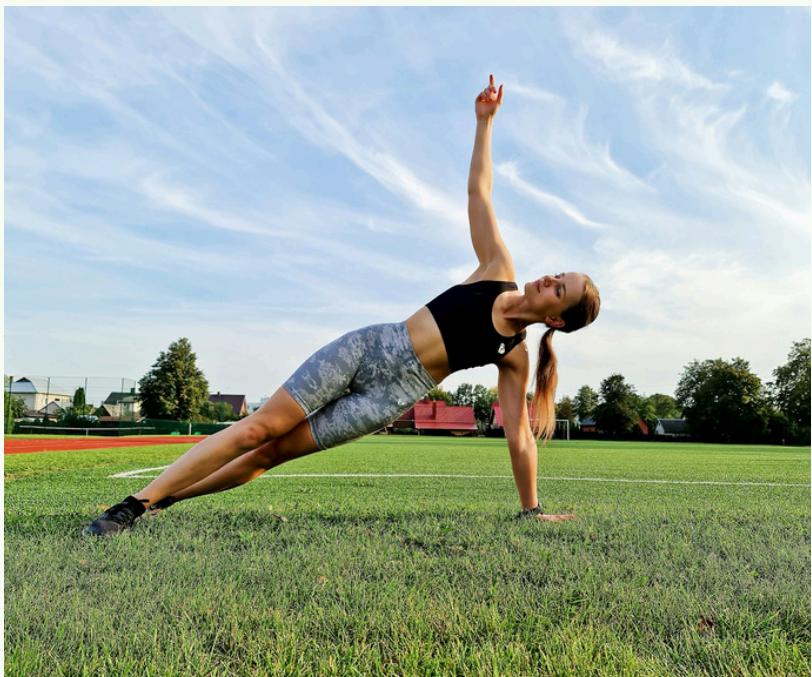
 dott.ssaritaieva@gmail.com

 Abitudine_Benessere

 www.abitudinebenessere.it



INIZIA QUESTO PERCORSO VERSO LA VERSIONE MIGLIORE DI TE



Progetto grafico e revisione a cura di:
Giuseppe Caci – Starcode Studio
www.starcodestudio.com
Supporto grafico e digitale per professionisti.