

NATURAL DETOX

*10 consigli
per il tuo nuovo stile di vita*

a cura di **Iside Cornacchia**

Benvenuta/o!!!

Sono felice di donarti questo breve PDF, perché significa che una parte di te ha sentito il **desiderio di cambiare qualche piccola abitudine nel quotidiano per ritrovare leggerezza e benessere.**

Mi presento, sono Iside Cornacchia, sono kinesiologa e naturopata, e lavoro da oltre 20 anni per aiutare le persone a **migliorare la qualità della propria vita** e a **ritrovare l'equilibrio.**

Sono specializzata in alimentazione consapevole e detox. Ho creato **Natural Detox**, un insieme di programmi che hanno l'obiettivo di stimolare il naturale **processo di depurazione** dell'organismo attraverso un'alimentazione sana e naturale, usando le proprietà curative degli alimenti.

Natural Detox propone **programmi di 7, 14, 21 e 28 giorni**, studiati su misura per te, dove sei accompagnata/o passo a passo nel **recupero del tuo benessere** a tutti i livelli.

Entra nel **canale Telegram Vivere Consapevole** per ricevere in anteprima consigli, contenuti gratuiti e le date degli eventi.

https://t.me/iside_naturopata

10 CONSIGLI PER IL TUO NUOVO STILE DI VITA

Ogni giorno abbiamo l'opportunità di **cambiare la nostra vita** attraverso le piccole scelte che facciamo nel nostro quotidiano.

Qui nel presente, qui ed ora, siamo l'insieme delle scelte che abbiamo fatto nel passato e **ogni giorno che passa stiamo seminando il nostro futuro**, quindi comprendere che ogni nostra azione ha un effetto a lungo termine nella nostra vita, è il primo passo per prenderci la responsabilità di ciò che **scegliamo per il nostro massimo bene**.

Adottare piccole **sane abitudini** possono fare la differenza, soprattutto a lungo termine.

Ecco qui una lista di 10 consigli da dove **puoi iniziare a trasformare la tua vita** senza fare grandi cambiamenti, ma aggiungendo **ogni giorno una nuova abitudine** a favore del tuo benessere e della preservazione della tua salute.

Questi consigli ti aiuteranno giorno dopo giorno a **contribuire alla disinfiammazione del tuo corpo** e ad avere **più energia a disposizione**, ritrovando così motivazione e voglia di fare.

Buona trasformazione! 🦋🦋🦋

CONSIGLIO 1

BEVI ALMENO 2 O 3 BICCHIERI D'ACQUA AL MATTINO A DIGIUNO.

Questa pratica ha moltissimi benefici. Bevi almeno 500ml di acqua tiepida o a temperatura ambiente appena ti svegli, prima di fare colazione.

Aiuta ad espellere le tossine accumulate durante la notte, se poi aggiungi il succo di mezzo limone, potenzi ulteriormente questo effetto aiutando anche il fegato a depurarsi.

Idrata il corpo in profondità, accelera il metabolismo, attiva il sistema immunitario, contrasta l'acidità di stomaco e favorisce il benessere intestinale.

CONSIGLIO 2

FAI UNA COLAZIONE RICCA IN NUTRIENTI CON ALIMENTI SANI.

Fare una colazione da Re è il secondo passo per iniziare bene la giornata perchè il tuo corpo ha bisogno di nutrirsi bene. Ma attenzione agli alimenti che scegli, perché biscotti e brioches non nutrono il tuo organismo. Puoi optare per un sano yogurt naturale intero con frutta fresca, oppure un porridge di avena con banana, uvetta e olio di semi di lino, oppure per una fetta di pane integrale a lunga lievitazione con tahine e avocado. Mangiare alimenti ricchi di nutrienti è essenziale per il far bisogno nutrizionale del nostro corpo.

CONSIGLIO 3

DEDICA ALMENO 30 MINUTI DELLA TUA GIONATA ALL'ESERCIZIO FISICO.

Muovere il corpo è essenziale per aiutare l'organismo a depurarsi. L'attività fisica stimola la circolazione del sangue e l'ossigenazione dei tessuti, ma soprattutto stimola il sistema linfatico a lavorare in modo efficace, perchè a differenza del sistema cardiocircolatorio che ha il cuore, non è dotato di una pompa. Quindi sono i nostri muscoli che fanno da pompa, ecco perchè è importante muoverli.

Puoi fare una camminata a passo veloce (considerando che fino a 30 minuti bruciamo gli zuccheri e soltanto dopo iniziamo a bruciare i grassi) almeno 3 volte la settimana o qualsiasi altra attività aerobica, anche solo ballare in casa con la tua musica preferita. Inoltre l'attività fisica è un potente antistress.

CONSIGLIO 4

NON MANGIARE PIU' DI QUANTO SERVA.

Mangiamo sempre di più di quanto ci serve!! Questo è un dato di fatto. Quindi impara a regolare il tuo senso di sazietà mangiando solo ciò che serve veramente al tuo organismo per il suo far bisogno quotidiano.

Mastica bene gli alimenti, ciò ti porterà a mangiare più lentamente e a mettere più attenzione su ciò che stai facendo, e ti aiuterà a sentire quando sei sazio. Evita i bis e i tris, oppure di mangiare ancora solo per gola. In pochi giorni di pratica il tuo corpo inizierà a regularsi già in modo diverso.

CONSIGLIO 5

EVITA CIBO SPAZZATURA COME ALIMENTI CONFEZIONATI E PROCESSATI.

Qui potrei veramente scrivere un libro! E' importante però che tu capisca che più ci allontaniamo dalla natura, più ci allontaniamo dalla nostra salute. Quindi più sono manipolati gli alimenti, meno nutrono il nostro corpo e più lo sovraccaricano di tossine.

Ecco che i prodotti confezionati e processati in genere sono ricchi di grassi idrogenati, zuccheri, insaporitori artificiali, additivi di vario genere e conservanti.

Evitare di mangiare questi prodotti, optando per alimenti nella loro forma naturale come frutta, verdura, cereali aiuta notevolmente il corpo a disinfiammare.

CONSIGLIO 6

BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO.

Bere acqua naturale, pura, senza nulla di aggiunto è uno dei nutrienti più importanti per il nostro corpo dopo luce e respirazione, e ancor prima del cibo.

Il corpo ha bisogno di essere idratato per funzionare bene! Perché dall'acqua dipende non solo il processo di depurazione delle cellule, tessuti, organi ma anche lo scambio dei messaggi biochimici. Quindi se manca acqua il nostro sistema corpo non comunica in modo efficiente.

Ecco che se vuoi scoprire qual'è la quantità di acqua ideale per il tuo corpo puoi moltiplicare il tuo peso corporeo per 0,030, ricordandoti che d'estate però è necessario aumentare la quantità perché sudiamo di più.

CONSIGLIO 7

PRANZO DA RE E CENA DA POVERO, LEGGERI LA SERA.

I pasti più importanti della giornata sono la colazione ed il pranzo. La sera non abbiamo bisogno di mangiare grandi quantità di cibo anche perché se riusciamo a digerire bene e velocemente la cena, il nostro organismo può dedicarsi alla sua funzione di rigenerazione cellulare che avviene dalle 8 di sera alle 6 del mattino. Quindi se mangiamo sano e leggero aiutiamo il corpo a fare bene il suo lavoro di riparazione e di recupero (anche dallo stato infiammatorio). Il consiglio è mangiare maggiormente verdura, cotta o cruda oppure una zuppa, e optare per una piccola parte di proteina o carboidrato.

CONSIGLIO 8

CENARE PRESTO.

Il ritmo che scegliamo è importantissimo e aiuta a favorire, o meno, le nostre funzioni fisiologiche. Cenare presto consente al sistema digestivo di andare in pausa presto e di iniziare il suo lavoro di pulizia. Se il nostro corpo riesce a depurare le tossine della giornata, poi può concentrarsi a depurare tossine che sono immagazzinate da più tempo. Ecco che non caricare la cena permette al corpo di recuperare il suo benessere più velocemente.

CONSIGLIO 9

PRENDITI IL TEMPO PER RILASSARTI.

Il relax influenza notevolmente la nostra salute, infatti quando siamo sotto stress, il nostro sistema immunitario diminuisce la sua attenzione (perché è occupato a fare altro). Ecco che c'è una notevole differenza nel funzionamento del nostro organismo se siamo in stato di allerta e tensione, piuttosto che se siamo rilassati. Dedica durante la tua giornata del tempo per rilassare il corpo e la mente, magari con qualche tecnica di respirazione oppure con un bagno caldo, o ascoltando della musica a 432 Hz. Stare lontani un po' dal cellulare aiuta molto.

CONSIGLIO 10

MANGIA ALIMENTI NATURALI E RICCHI IN FIBRE.

Ciò che scegliamo di mangiare è anche ciò che scegliamo di dare da mangiare al nostro microbiota, l'insieme di tutti i microrganismi che convivono dentro di noi. E la nostra salute dipende molto dalla salute del nostro microbiota intestinale.

Le fibre sono un ottimo alimento per nutrire i batteri buoni il cui aiuto è fondamentale per un corretto funzionamento del nostro metabolismo. Quindi nella tua alimentazione è importante la presenza di frutta, verdura, cereali integrali e legumi.

L'AUTRICE



Iside Cornacchia

Italiana, Naturopata e Kinesiologa, Iside lavora da 20 anni per risvegliare le coscienze e aiutare le persone a ripristinare uno stato di equilibrio e coerenza a tutti i livelli: fisico, emotivo, mentale, energetico e spirituale.

È madre, donna medicina e alchimista. E' specializzata in Alimentazione Naturale, Consapevole e Vibrazionale. Ha creato i programmi Natural Detox che conduce in Brasile e in Europa. Propone diete personalizzate e programmi specifici per la depurazione del corpo e il recupero della salute globale.

Per informazioni sui programmi Natural Detox:

www.isidenaturopata.com

Whatsapp +39 3486826360

Instagram @iside_naturopata



ISIDE.NATUROPATA



I contenuti di questo manuale hanno esclusivamente
scopo di ricerca e informazione.

Le informazioni qui presenti non costituiscono diagnosi,
prescrizioni e/o consigli medici di nessun genere.
Chiunque abbia bisogno di assistenza di tipo medica,
paramedica o psicologica è pregato di rivolgersi
alle figure professionali competenti.

Chiunque utilizzi le informazioni contenute
in questo manuale,
lo fa per propria scelta e ne è responsabile.

Questo manuale è di proprietà dell'autore
ed è protetto da copyright.

Ogni diritto è strettamente riservato.