



Tutte le dirette si terranno su Zoom dalle 21:00 alle 22:30

**1 Settembre - Benvenute!** *Diretta con Elena*

Perché l'Academy - Come ripartire col piede giusto - Davvero è fame nervosa? - L'obiettivo da qui al 12 Settembre

**13 Settembre - La colazione ideale** *Diretta con Elena*

Il mattino ha l'oro in bocca - Qualche idea in pratica - Cosa mettere in dispensa - E se soffri di ...? - L'obiettivo da qui al 30 Settembre

**20 Settembre - La motivazione è ciclica, così come noi. Parliamo di obiettivi e di come non perdere la motivazione** *Diretta con Laura Podini, Life Coach*

**30 Settembre - Il report del mese** *Ci incontriamo su Classroom*

Cosa abbiamo imparato - Cosa vogliamo migliorare

**1-10 Ottobre - La dieta in famiglia** *Ci incontriamo su Classroom*

Puoi mangiare come tutti - Come essere organizzata - Mangio quello che avanzano i miei figli - Se criticano le mie scelte pasticcio di più

**11 Ottobre - Lo spuntino ideale** *Diretta con Elena*

Perché è così importante - Sicura di non avere fame? - Qualche idea in pratica - E se lo dimentichi a casa? - Cosa mettere in dispensa - Il nostro obiettivo da qui al 31 Ottobre

**20 Ottobre - Sconfiggere la pigrizia e trovare la motivazione per superare le barriere verso l'attività fisica** *Diretta con Elix Martinotti, Personal Trainer*

**31 Ottobre - Il report del mese** *Ci incontriamo su Classroom*

Cosa abbiamo imparato - Cosa vogliamo migliorare

**1-14 Novembre - Aiuto sono a dieta** *Ci incontriamo su Classroom*

Se tuo marito vuole la pasta a cena? - Eviti la pasta perché pensi ti faccia ingrassare - Non puoi fare a meno del pane - Sicura di avere sempre fame?

**15 Novembre - Il pranzo ideale** *Diretta con Elena*

C'è un orario migliore di un altro? - E se non ho fame? - Soluzioni salva tempo - Il pranzo in mensa - E se lo dimentichi a casa? - Cosa mettere in dispensa - Il nostro obiettivo da qui al 30 Novembre

**22 Novembre - Impariamo a valorizzarci!** *Diretta con Federica Mazzarra, Consulente d'Immagine*

**30 Novembre - Il report del mese** *Ci incontriamo su Classroom*

Cosa abbiamo imparato - Cosa vogliamo migliorare

**1-12 Dicembre - La dieta in famiglia** *Ci incontriamo su Classroom*

Mangi quello che avanzano i tuoi bimbi - Con dei bambini in casa le tentazioni sono tante - Non la fai ma poi quando prepari la cena pasticci - E' il momento in cui hai più fame

**13 Dicembre - La merenda ideale** *Diretta con Elena*

Cosa scegliere? - Soluzioni comode per l'ufficio - Quali barrette scegliere? - Se la salto posso mangiarla dopo cena? - Non lo fai ma pasticci mentre cucini la cena - Il nostro obiettivo da qui al 31 Dicembre

**18 Dicembre - Organizzazione in cucina zero stress** *Diretta con Laura Piacenza, Professional Organizer*

## **31 Dicembre - Il report del mese** *Ci incontriamo su Classroom*

Cosa abbiamo imparato - Cosa vogliamo migliorare

**1-31 Dicembre Call singola** Su appuntamento - Da prenotare entro il 30 Novembre - Durata 45'

## **1-16 Gennaio - Aiuto sono a dieta** *Ci incontriamo su Classroom*

Non mi dire anno nuovo vita nuova! - Impara a monitorare i tuoi progressi - Come mantenere alta la motivazione - Non è questione di mantenimento - Il diario alimentare può aiutare? - Le convinzioni limitanti

## **17 Gennaio - La cena ideale** *Diretta con Elena*

Cosa scegliere? - Le frequenze alimentari cosa sono? - E se non mi piace il pesce? - Gli hamburger vegetali - Non ho fantasia - E se mi dimentico di scongelare il pesce? - Non ho tempo di cucinare - Cucinare le verdure richiede troppo tempo - Il nostro obiettivo da qui al 31 Gennaio

## **29 Dicembre - Cambiare in 5 fasi: la gestione delle salite (e boost motivazionale)** *Diretta con Chiara Ciceri, Neurocounselor*

## **31 Gennaio - Ci rivediamo a Febbraio?** *Diretta con Elena*

Cosa abbiamo imparato - Cosa vogliamo migliorare - Come mantenere il focus - Perché ritrovarci a Febbraio

*Le dirette saranno registrate e condivise su Classroom, così che possiate riguardarle tutte le volte che vorrete. Il giorno successivo alla diretta, ogni insegnante condividerà pdf e ebook su Classroom.*

*Gli "incontri su Classroom" includono pdf, ebook, workbook,...tutto ciò che sarà necessario per guidarvi verso #lagiustaviadimezzo!*

[www.unanutrizionistaperamica.it](http://www.unanutrizionistaperamica.it)