



#lagiustaviadimezzo Academy è un **percorso tutto al femminile** che, oltre a parlare di nutrizione, ti accompagna verso una **nuova consapevolezza di te stessa**. Lo fa trattando temi come la ciclicità femminile, l'attività fisica, l'immagine corporea, l'organizzazione e la motivazione.

La vera forza de *#lagiustaviadimezzo Academy* é proprio questa: **una community di donne**, insegnanti e alunne, **sempre pronte a sostenersi!**

Cosa la rende **unica**? La **personalizzazione**! Sì perché *#lagiustaviadimezzo Academy* è un percorso di gruppo, che prende forma dalle esigenze delle singole donne che ne fanno parte. Quindi, che tu abbia 35 anni o che tu sia in menopausa, **troverai sempre il consiglio adatto a te**.

Il **programma** che trovi qui sotto quindi, é solo **una parte di quello che imparerai**, perché ogni diretta verrà arricchita dei temi più utili alle iscritte.

Tutte le **dirette** si terranno su Zoom dalle 21:00 alle 22:30 e **saranno registrate**. Potrai quindi guardarle in un secondo momento, nel caso non potessi partecipare.

Tra un incontro e l'altro, **ti accompagneremo con degli esercizi pratici**, perché tu riesca davvero a trasformare i nostri consigli in **nuove abitudini**.

Ecco ora le singole date delle dirette e gli argomenti trattati. Dagli uno sguardo e poi corri a iscriverti: *#lagiustaviadimezzo Academy* é un percorso **esclusivo**, accoglie **solo 20 donne!**

28 Febbraio, *Diretta con Elena Gerli, Biologo Nutrizionista*

Benvenute! Partiamo col piede giusto: la colazione

L'avrai notato anche tu: se fai fatica a fare una colazione bilanciata, tutta la giornata va a rotoli. Impariamo quindi non solo come è fatta una colazione equilibrata, ma soprattutto come gestirla quando abbiamo poco tempo o vogliamo andare al bar.

13 Marzo, *Diretta con Laura Podini, Coach al femminile*

Come il ciclo mestruale condiziona la nostra vita, anche durante e dopo la menopausa

Quando siamo sotto ciclo siamo più gonfie, più irritabili, più stanche e abbiamo pure voglia di pasticciare come non mai. E' tutto normale: fa parte del nostro essere donne. Quello che forse non sai è quanto questa nostra ciclicità influisce sulla nostra quotidianità, anche quando siamo in menopausa. Eh già, non lo sapevi, lo so...

27 Marzo, *Diretta con Elena Gerli, Biologo Nutrizionista*

Lo spuntino, questo sconosciuto

Quante volte hai fatto finta di non avere fame, pensando che avresti trovato prima la tua forma fisica, se avessi mangiato meno? Ne hai fatte talmente tante che ti viene difficile pensare che non sia così. Vediamo di capirci qualcosa, ti va?

10 Aprile, *Diretta con Elisa Martinotti, Personal Trainer*

Non esiste solo la palestra!

Diciamocelo, quando "ci mettiamo a dieta" diamo per scontato di dover fare tutto perfetto. In questa idea di perfezione ci mettiamo anche l'idea di dover passare ore in palestra. Nulla di più lontano dalla realtà. Elisa ci spiegherà perché.

24 Aprile, *Diretta con Elena Gerli, Biologo Nutrizionista*

Il pranzo: una lotta continua tra il poco tempo e la fame ribelle

Viviamo in un'epoca dove tutto corre veloce. In questo panorama a volte è davvero difficile scegliere cosa mangiare per pranzo, anche quando passiamo da casa tutti i giorni. Come possiamo uscirne serene?

15 Maggio, *Diretta con Federica Mazzarra, Consulente d'immagine*

Perché, per farci belle, aspettiamo di perdere peso?

Come dico sempre, non esiste selezione all'ingresso. Eppure noi donne ragioniamo proprio così: "quando peserò tot, farò questo". Perché aspettare? Non fa altro che caricarci di attesa e pure ansia da prestazione! Impariamo quindi a valorizzare il nostro corpo fin da ora: più gli vogliamo bene e più la nostra alimentazione sarà più spontanea!

22 Maggio, *Diretta con Elena Gerli, Biologo Nutrizionista*

La merenda: dolce o salata?

La colazione salata sazia di più, ma la maggior parte di noi donne non la sopporta. E come merenda invece? Vediamo qualche esempio e cerchiamo anche di capire se, tra i prodotti in commercio, ce ne sono davvero di "magici"!

5 Giugno, *diretta con Laura Piacenza, Professional Organizer*

Non ci mancano le idee, abbiamo solo bisogno di organizzarci dentro e fuori!

Tante volte, quando facciamo fatica a "stare a dieta", pensiamo che il problema sia la mancanza di idee o di organizzazione. Per cui o cerchiamo nuovi libri di ricette o ci convinciamo di non essere capaci di programmare i nostri pasti. Nulla di più lontano dalla realtà: è solo questione di mettere ordine in cucina e non solo!

19 Giugno, *Diretta con Elena Gerli, Biologo Nutrizionista*

La cena: siamo a corto di idee?

"La pasta a cena fa ingrassare". Siamo nel 2024 eppure certe idee sono proprio dure da scardinare! A questo aggiungiamo che a volte siamo stanche, di corsa e facciamo fatica a mettere d'accordo i gusti di tutta la

famiglia. Bene, facciamo un bel respiro e cerchiamo di capire cosa è vero e cosa no.

3 Luglio, *Diretta con Chiara Ciceri, Neurocounselor*

La motivazione? Ne abbiamo da vendere!

Hai fatto mille diete e ogni volta raccogli le energie e riparti da zero: se c'è qualcuno che ha motivazione da vendere, quella sei tu! L'unica cosa che ti manca è capire come incanalarla perché ti aiuti ad arrivare fino in fondo, una volta per tutte, senza dover sempre ricominciare da zero!

17 Luglio, *Diretta con Elena Gerli, Biologo Nutrizionista*

Ci rivediamo a Settembre!

Bene, ora che sappiamo come organizzare ogni pasto della giornata, convivere con la nostra ciclicità, tenerci attive senza andare per forza in palestra, organizzare la dispensa e non solo, prenderci cura del nostro aspetto senza aspettare di perdere peso e concretizzare la nostra motivazione, cosa possiamo fare ancora per noi stesse?

Ti stai ancora chiedendo se *#lagiustaviadimezzo Academy* é perfetta per te? Scrivimi una mail a info@unanutrizionistaperamica.it, sarò felice di rispondere a tutte le tue domande!

Dimenticavo, iscrivendoti a questa edizione, **avrà libero accesso anche a quella successiva!**

Ti aspetto,
Elena

www.unanutrizionistaperamica.it