Prenderai cura di sé

Percorso DETOX

Il **Percorso Detox** ti offre la possibilità di nutrirti per una settimana in modo sano e bilanciato senza dovertene occupare.

Come:

Ogni due/tre giorni ti vengono consegnati a casa i tre pasti principali della giornata già cucinati, abbinati e composti: prima colazione, pranzo e cena.

Dovrai solo occuparti di scaldarli, meglio se nel forno, in padella senza condimento aggiuntivo o a bagno maria. (Se proprio non hai altre possibilità usa il microonde ma solo se strettamente necessario)

STEFANIA SANFELICE

FOOD SOUL CULTURE

Una nuova visione alimentare

Quando:

Il percorso ha una durata di 5 giorni perché è la misura minima per ottenere dei buoni risultati che durino anche a lungo. Non si tratta di un digiuno, semi-digiuno o dieta forzata. Questo percorso ti aiuta a ritrovare il tuo equilibrio e dovrebbe fornirti lo spunto per continuare a mantenere buone e sane abitudini.

Perché:

A volte ci si può sentire appesantiti, gonfi, ansiosi, inconcludenti, svogliati insomma in uno stato di disequilibrio mentale e fisico e non si riesce a venirne a capo. In questi casi **basta semplicemente prendere in mano la propria alimentazione e iniziare a nutrirsi bene.** Non è però sempre facile lavorando e avendo tanti impegni ecco perché può essere utile farsi aiutare da qualcuno nella preparazione dei pasti in modo di non avere più scuse per non prendersi cura di se stessi.

STEFANIA SANFELICE

FOOD SOUL CULTURE

Benessere Consapevole

BENEFICI:

All'inizio del percorso potrebbe succedere che per l'eliminazione delle tossine il nostro corpo possa mandare segnali di affaticamento (mal di testa, debolezza, herpes, pruriti) ma ***se si persiste prevarrà un senso di leggerezza e di centratura mentale che vi farà stare bene con voi stessi e ritroverete lo slancio vitale.***

NOTA BENE:

Con questo percorso non si intende curare nessun tipo di patologia o stato grave di infiammazione. E' indicato per cui solo per persone che godono di buona salute o che abbiano avuto indicazioni mediche specifiche per affrontare il detox.

STEFANIA SANFELICE

FOOD SOUL CULTURE

Chi lo ha già fatto...

"Abbiamo sperimentato con un pizzico di scetticismo la settimana detox ma siamo rimasti conquistati e ora abbiamo deciso che continueremo ad oltranza. I benefici si sentono. Eccome! Abbiamo avuto evidenti risultati sulla bilancia. E abbiamo scoperto nuovi sapori e accostamenti davvero piacevoli. Brava Stefania. Grazie."

Valerio e Sita Villoresi

"Cara Stefania, voglio ringraziarti per questa settimana che ho passato in compagnia della dieta macro. Quasi non ci credo .... Io che sono così golosa.... sono riuscita a non sgarrare!! E mi sento benissimo e piena di energia. Era tutto davvero buono.
La mattina non vedevo l'ora di svegliarmi per la colazione. La granola strepitosa! A presto"

Anna

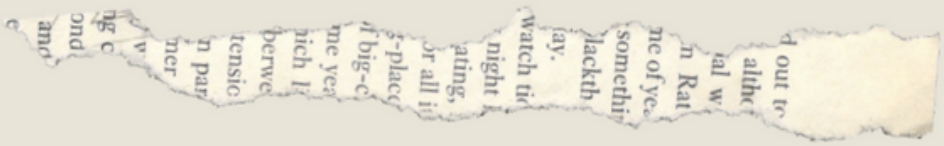
STEFANIA SANFELICE
FOOD SOUL CULTURE

"Sono stata benissimo a seguire la tua dieta. Mi sono depurata dai dolci e ora il fioretto sugarfree mi pesa molto meno."

Giulia

"Ho baciato la bilancia stamattina!! Senti, siamo mooolto contenti. Ci sentiamo benissimo, F. ha un po' sgarrato ma abbastanza nei tuoi limiti. Era tutto buonissimo, difatti ti chiederò un po' di cose. In primavera la rifacciamo. Top!! Brava Stefa!! Grazie!!"

Angelica



"Cara Stefania, oggi ultimo giorno di questa meravigliosa settimana detox.
Complimenti era veramente tutto eccezionale, ho avuto modo di scoprire tanti ingredienti a me sconosciuti e mi sono sentita in qualche modo coccolata!

Ora che si torna alla realtà! Volevo chiederti un consiglio: ho avuto la sensazione di essermi sgonfiata come un palloncino già al secondo giorno della dieta, sarà stata ritenzione idrica o magari potrebbe essere il glutine, la pasta o qualche altro ingrediente che mi da gonfiore?

Proverò a cucinare i tuoi piatti e in caso ti chiederò aiuto e info sui corsi che fai. Grazie ancora.

STEFANIA SANFELICE
FOOD SOUL CULTURE

Contatti
Stefania Sanfelice
Via Larga 7 – 20122 Milano
+39 347 550 7958

Maggiori informazioni:
info@stefaniasanfelice.it

STEFANIA SANFELICE
FOOD SOUL CULTURE