

NUTRIZIONE E BENESSERE IN MENOPAUSA: Un Percorso di 5 Settimane



Un percorso **mirato a supportare le donne durante la menopausa**, combinando alimentazione equilibrata e strategie pratiche per migliorare il benessere fisico ed emotivo.

Colloquio Iniziale:

- 30 minuti gratuiti per esplorare esigenze e obiettivi personali.
- Presentazione del percorso e dei servizi offerti.

Struttura del Programma:

- 6 incontri in 5 settimane: CHF 650.00.
- Incontro di Chiusura: 30 minuti per valutare i risultati e le strategie future.

DETTAGLI DEGLI INCONTRI

- Incontro 1: **Valutazione Iniziale**
- Incontro 2: **Nutrizione e Macronutrienti**
- Incontro 3: **Creazione di Menu Personalizzati**
- Incontro 4: **Approfondimenti e Supporto**
- Incontro 5: **Focus sull'Apparato Digerente**
- Incontro 6: **Chiusura e Strategie Future**



OBIETTIVO DEL PROGRAMMA E SUPPORTO AGGIUNTIVO

Fornire un **supporto completo per le donne in menopausa**, aiutandole a gestire i cambiamenti fisici ed emotivi attraverso un'alimentazione equilibrata e strategie pratiche **per il benessere duraturo**.

- Mindfulness e coaching disponibili su richiesta.