

Chiara

CHIARA E IL SUO GRADUALE CAMBIAMENTO

Inizialmente intraprendere un nuovo percorso alimentare non è stato facile. Si trattava non solo di cambiare la tipologia di cibi e anche la loro cottura, ma soprattutto di cambiare modalità di pensare e vedere il cibo.

Se prima ero un mero elemento necessario alla mia **nutrizione**, ora è diventato un importante elemento che migliora e arricchisce il mio modo di vivere, facendomi sentire meglio. Ormai non si tratta più di una nuova alimentazione, ma semplicemente della mia alimentazione quotidiana. Infatti è cambiato radicalmente e in meglio il concetto di cibo.

Cambiare alimentazione è stato veramente illuminante!

E se all'inizio facevo fatica a rinunciare ai "vecchi cibi", ora faccio fatica a mangiarli!

Un grazie speciale alla mia nutrizionista che mi ha accompagnato in questo percorso, trasmettendomi la passione che lei nutre verso questa professione!