

La salita prima della discesa

Mi sono rivolta allo studio NUTRIZIONE FERRARI per una serie di disturbi gastroenterici con i quali convivevo da anni.

Tutto quello che mangiavo mi procurava gonfiore, dolori addominali, irregolarità intestinale, reflusso ed insonnia. Non avevo mai sentito parlare di disbiosi (nel mio caso fermentativa) Sibo o Candidosi.

All'inizio è stata dura soprattutto perché cambiare le proprie abitudini alimentari dopo anni non è assolutamente facile. Infatti superati i primi 10 giorni ho avuto dei crolli sia fisici che psicologici e sono stata sul punto di mollare tutto.

Ma la grande professionalità e competenza della dott.ssa Emanuela Ferrari e la sua costante presenza con consigli e suggerimenti, mi hanno dato la forza per intraprendere questo percorso.

Dopo tre mesi ho ottenuto dei grandi risultati; i miei valori all'inizio alti, si sono stabilizzati, alcuni problemi si sono ridotti altri sono stati risolti completamente; ho ottenuto il mio peso forma e ridotto i cm di troppo che avevo accumulato negli anni.

Ma soprattutto ho imparato a mangiare con l'obiettivo di stare bene e non solo di nutrirmi. Più che una dieta per me è diventato uno stile di vita più salutare e che mi fa stare bene con me stessa e con gli altri.