



COME INTRAMPRENDERE QUESTO PERCORSO

Questo documento schematizza gli interventi da fare in modo progressivo.

Mi raccomando non iniziate solo dalla dieta, altrimenti sarà una delle tante diete che avete fatto.

Concentratevi a modificare il vostro modo di vivere, piano piano, senza fretta, non deve creare ulteriore stress.

State costruendo salute.

Mi raccomando non fate tutto di colpo, è un percorso lungo, coltivate queste abitudini in modo progressivo.

Stessa cosa con l'alimentazione, ci vuole tempo per il vostro intestino ad abituarsi.

1-ORGANIZZAZIONE

- Acquistate quaderni per prendere appunti;
- Pianificate come mettere in pratica il percorso in termini di organizzazione e priorità. E scriverlo sul quaderno.
- Fate una sezione per gli Obiettivi copiando il file che avete a disposizione nel videocorso e compilarlo tutte le settimane, ciò che scrivete non è tanto per scrivere ma un impegno che vi prendete con voi stessi; quindi, scrivete ciò che potete raggiungere settimanalmente e mensilmente.
- Nel file "Fornitori Cibo" ci sono i fornitori che ho selezionato che allevano animali al pascolo o coltivano in modo edico. Ancora meglio se riuscite a trovare dei fornitori locali (allevatori, contadini, ecc.) e scrivete nel quaderno come vi organizzerete con i vostri fornitori di cibo. I fornitori che trovate nei files fanno nella maggior parte dei casi spedizioni in tutta Italia.



2-STUDIO

- Dovrete studiare e prendere appunti in diverse tematiche: Libri, Organizzazione e obiettivi, video corso, Hashtags, Pagina Pubblica e gruppo chiuso Facebook. Usate un quaderno per ogni argomento.
- Muniti di quaderno studiare i video e files che sono presenti nel sistema e prendere appunti. Non solo nei video e nei file ma anche nel gruppo di supporto attraverso gli hashtag e anche nella mia pagina Facebook, ci sono diverse interviste e video utili.
- Una volta che siete iscritti all'annuale, il primo libro "La Sindrome Psicointestinale" vi verrà, inviato. Inoltre, ho aggiunto dei libri da studiare che approfondiscono questo percorso, l'ideale è di studiare almeno 1 libro al mese.

3 PRATICA

Una volta che hai studiato, inizia a vedere come organizzarti al meglio per mettere in pratica questo percorso.

Mi raccomando a piccoli passi. Questo percorso dura un anno proprio per questo motivo.

Nei libri da studiare, c'è un libro proprio per strutturare al meglio le abitudini.

Questo non può essere fatto tutto nell'arco di 2-3 settimane o in qualche mese, ma iniziate mano a mano ad agire.

Chi si è iscritto all'annuale avrà tutto il videocorso e tutti i files completi, quindi, avrà più da studiare e da mettere in pratica nel tempo.

Ti ricordo che hai investito per costruire salute e riprendere in mano la tua vita, io farò del mio meglio per supportarti.

Buon viaggio verso la salute!