

ARMONIA IN PRE & MENOPAUSA



ALIMENTAZIONE NATURALE



Sostieni una dieta nutriente che ti aiuti a ritrovare energia e benessere durante la pre e menopausa.

Presta attenzione sugli alimenti che bilanciano gli ormoni e la glicemia, i principi antinfiammatori e della dieta mediterranea con alimenti amici per l'intestino in modo da gestire il peso, aumentare l'energia e le difese immunitarie migliorando il tuo umore.

Mangia consapevolmente per garantire una digestione e un assorbimento ottimale.

ISABELLAS_HOLISTICWAY

GENTLE MOVEMENT



Trova l'esercizio giusto per te per raggiungere equilibrio e vitalità nella tua vita.

Lavora per sostenere la tua salute delle tue cellule e delle tue ossa con l'allenamento di resistenza.

Supporta la salute del tuo cuore con il lavoro cardio, ma soprattutto impegnati ad inserire movimento nelle tue abitudini quotidiane per aiutare in modo ottimale il tuo benessere generale.

ISABELLAS_HOLISTICWAY

MINDSET

Stay
Positive!

Gestisci i tuoi pensieri attraverso strategie di gestione dello stress e sfida i tuoi pensieri per creare calma, chiarezza e nutrimento della tua mente.

Concentrati su tecniche come meditazione, respirazione, lavora su di te e allena la gratitudine.

Ricerca la bellezza negli attimi, nelle cose semplici e sostieni la tua consapevolezza nutrendola con pensieri positivi.

ISABELLAS_HOLISTICWAY

DETOX



Riduci le tossine che usi inconsapevolmente sulla tua pelle attraverso creme, trucco personale e detergenti e inizia a preferire prodotti privi di ingredienti tossici che contengono sostanze naturali.

Riduci fumo e alcol. Bilancia il tuo microbioma (flora intestinale) e supporta la pulizia degli organi con qualche giorno di detox a settimana.

L'equilibrio ormonale ne gioverà!

ISABELLAS_HOLISTICWAY

RIPOSO



Riposati e ricaricati per garantire equilibrio nella tua quotidianità.

Privilegia il riposo quando è possibile e cura l'igiene del sonno (luogo silenzioso e niente uso di dispositivi digitali prima di dormire). Rispetta il tuo naturale ritmo circadiano per ritemprare il tuo corpo e la tua mente.

Riposa per ridurre l'affaticamento, l'ansia, lo stress e la nebbia del cervello, per garantire chiarezza mentale, concentrazione ed energia ottimale.

ISABELLAS_HOLISTICWAY

ARMONIA CORPO - MENTE



Connetti la tua mente e il tuo corpo
per ottenere la trasformazione della
tua salute.

Trova significato e scopo attraverso
la spiritualità, la connessione sociale
e la natura.

Sostieni la tua forza vitale per
bilanciare i tuoi ormoni durante la
pre e menopausa.

ISABELLAS_HOLISTICWAY

RIMEDI NATURALI



Sono moltissimi i rimedi naturali che ci vengono in aiuto, sia in prevenzione, ma anche per curare disturbi o manifestazioni dovute al cambiamento ormonale.

Diventa importante prendersi cura dei propri "malesseri" e trovare rimedi che possono alleviare oppure prevenire il comparire dei vari sintomi di assestamento fisico e psicologico.

Abbiate fiducia nella natura e nel caso di dubbi confrontatevi con il vostro ginecologo di fiducia.

ISABELLAS_HOLISTICWAY