NUTRIZIONE & STILE DI VITA - STRUMENTO GRATUITO 2026

IL MINI-KIT ANTINFIAMMATORIO

Checklist della Spesa + 3 Giorni di Diario Alimentare Guidato

Perche questo kit puo aiutarti

Se ti senti spesso gonfio, stanco senza motivo, o assalito dalla fame nervosa nel momento meno opportuno, non e una questione di forza di volonta. E biochimica.

L'infiammazione di basso grado e silenziosa: non da febbre, non da dolore acuto, ma logora l'energia, altera l'appetito e amplifica lo stress. La buona notizia e che il cibo che scegli ogni giorno e uno degli strumenti piu potenti per spegnerla.

Tutto comincia in due punti precisi: il carrello della spesa e la consapevolezza di cosa succede al tuo corpo a ogni pasto. Per questo abbiamo creato questo Mini-Kit: una checklist pratica per scegliere senza dubbi cosa comprare, e un diario guidato di 3 giorni per osservare, senza giudicarti, come energia, fame emotiva e sintomi fisici cambiano in base a quello che mangi.

Non e un programma rigido. E un punto di partenza scientifico, semplice e onesto, per riprendere il controllo della tua infiammazione, un pasto alla volta.

2	3	100%
Sezioni pratiche	Giorni guidati	Gratuito

IL MINI-KIT ANTINFIAMMATORIO

Checklist della Spesa Antinfiammatoria

Per ogni categoria: scegli SI, limita NO. Non serve la perfezione, serve la direzione.

VERDURE E ORTAGGI

SI - Scegli questi

Spinaci, cavolo nero, broccoli, rucola, peperoni colorati, carote, barbabietola, cipolla, aglio.

NO - Limita o evita

Verdure in scatola con sale aggiunto, patatine fritte, contorni precotti industriali.

GRASSI SANI

SI - Scegli questi

Olio extravergine d'oliva, avocado, noci e mandorle non salate, semi di lino e chia, salmone selvaggio.

NO - Limita o evita

Oli di semi raffinati (girasole, mais, soia), margarina, fritti industriali, snack confezionati.

PROTEINE

SI - Scegli questi

Uova biologiche, legumi, pesce azzurro, pollo e tacchino ruspanti, tofu, yogurt greco naturale.

NO - Limita o evita

Insaccati, carni processate, wurstel, hamburger industriali.

CARBOIDRATI

SI - Scegli questi

Avena integrale, quinoa, riso integrale, farro, patate dolci, pane a lievitazione naturale.

NO - Limita o evita

Farine raffinate 00, zuccheri aggiunti, dolci industriali, bevande gassate e zuccherate.

IL MINI-KIT ANTINFIAMMATORIO

Diario Alimentare Guidato - 3 Giorni

Rispondi con onestà, ogni sera. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

GIORNO 1

Osservare senza giudicar

Osservare senza giudicare

- Al risveglio: che livello di energia hai, da 1 a 10?
- Prima di ogni pasto: hai fame fisica o stai mangiando per noia, stress o abitudine?
- Dopo ogni pasto: come si sente il tuo corpo nelle 2 ore successive?
- Alla sera: in quale momento lo stress ha guidato una scelta alimentare?

GIORNO 2

Riconoscere i pattern

Riconoscere i pattern

- C'e un alimento di ieri che ha lasciato un effetto particolare, positivo o negativo?
- In che momento della giornata la fame nervosa e piu forte?
- Quanti bicchieri d'acqua hai bevuto prima di meta giornata?
- Hai notato sintomi fisici ricorrenti (gonfiore, mal di testa, calo di energia)?

GIORNO 3

Trasformare l'osservazio

Trasformare l'osservazione in scelta

- Guardando i due giorni precedenti, qual e il pattern piu chiaro che hai notato?
- Quale piccolo cambiamento vuoi provare a fare nella prossima settimana?
- Come ti sei sentito complessivamente rispetto a prima di iniziare questo diario?
- Cosa ti ha sorpreso di piu di te stesso in questi 3 giorni?

IL MINI-KIT ANTINFIAMMATORIO

Il Prossimo Passo

Hai appena fatto il primo passo.

3 giorni per ascoltare il tuo corpo senza giudicarlo. Ma 3 giorni sono un assaggio, non una soluzione completa.

Se i pattern che hai scoperto ti hanno detto qualcosa, immagina cosa potresti ottenere con un piano strutturato per settimane intere: pasti gia pianificati, liste della spesa pronte, strategie specifiche per spegnere l'infiammazione e gestire la fame nervosa nei momenti piu difficili.

Il Planner Dieta Antinfiammatoria e le altre guide complete di Progetto VitaSalute fanno esattamente questo: trasformano la consapevolezza che hai appena guadagnato

SCONTO ESCLUSIVO DEL 20%

CODICE: SALUTE20

progettovitasalute.it/negozio-strumenti-per-la-salute/