

METODO INTEGRATO PER LA SALUTE LIFE COACH



**Il successo mondano e le circostanze fortuite
possono andare facilmente in frantumi.
Una forte identità, un corpo flessibile e una mente armoniosa
sono le basi per essere a proprio agio.**

**CIÒ CHE VI INVITO A SCOPRIRE È COME ENTRARE
NELLA DIMORA DEL VOSTRO BENESSERE!**

www.risultatistupendi.it



Dott.ssa Marzia Lucherini

**Biologa Nutrizionista - Iscr. Albo Biologi 041455
Naturopata - LifeCoach by PNL**



UN PO' DI STORIA SULLA MIA FORMAZIONE

Marzia, dopo essersi formata come nutrizionista presso l'Ordine dei biologi, si è dedicata alla ricerca (con il centro Attilia Poffer di Pistoia e il centro Mario Negri di Milano): **“RELAZIONE TRA ALIMENTAZIONE E CANCRO AL SENO E AL COLON”**.

Tale interesse è rimasto presente approfondendo le cause delle problematiche comportamentali alimentari e psicosomatiche che ne possono essere alla base, e che l'hanno portata ad aprirsi alle discipline bionaturali, specializzandosi in **NATUROPATIA (Bruxell)**. Oltre ad affrontare casi di sovrappeso e metabolici, si è trovata a dare risposte a pazienti che volevano risolvere con approccio naturale problemi di **ANSIA, INSONNIA, ACNE GIOVANILE-PSORIASI**.

Ha condotto studi e master in PNL accanto a C. Belotti e A. Roberti (NPL Italy) e con Richard Bandler (Orlando) facendo suoi i metodi pratici della programmazione neurolinguistica e mettendoli al servizio della Salute: Life Coach, Nutritional Coach, Spiritual Coach.

Sotto la guida di Robert Dilts ed Eric Pearl ha lavorato al campo metamorfico-energetico - quantico come possibile risoluzione di blocchi fisici e conflitti personali, divenendo una tra le prime **OPERATRICI** di Riconnective Healing in toscana.

Opera come libera professionista e collabora con medici omeopati, insegnanti, e imprenditori per progetti Problem solving aziendali/scolastici come consulente esterno **LIFE COACHING**. Fautrice del **“METODO INTEGRATO ALLA SALUTE”**

DIMAGRIRE E MANTENERE IL PESO IDEALE

Oggi è possibile perdere peso, ridurre cm con particolare evidenza in certe zone tipo addome/braccia in poche settimane, senza doversi sottoporre a trattamenti invasivi. Ciò significa usare metodi supportati da prove scientifiche:

DIETA ALCALINA

DIETA CHETOGENICA

DIETA SM

CRONODIETA

Appoggiarsi alla dieta “del vicino”, è un rischio. Questo perché le persone sono diverse tra loro. Il metabolismo basale e la capacità di dimagrire è influenzata dal nostro stile di vita e da fattori stressogeni quotidiani. Ciò nonostante i **RISULTATI** si possono raggiungere seguendo un percorso personalizzato. Al centro di tale percorso due aree fondamentali:

- **LA VOLONTÀ** del cliente (influenzata da convinzioni alimentari e comportamentali) su cui si può agire positivamente.

- **IL MICROCLIMA INTESTINALE**, definita “l'altro cervello”.

Se pensando a Cucinare non hai **TEMPO** o ti senti a Rischio (es. **MENSA** di lavoro) si possono utilizzare **STRATEGIE SOSTITUTIVE** che ti assicurino comunque **GUSTO E PIACERE**.

L'ATTRAZIONE verso certi alimenti suggerisce anche la diatesi energetico-funzionale di un individuo e le conseguenti strategie da scegliere secondo la **MTC**



COSA PUÒ FARE IL COACHING?

Utilizzare al meglio le **RISORSE** che già si possiedono, risparmiando tempo e denaro, è oggi fondamentale ma molti hanno timore del **CAMBIAMENTO**. Ciò è molto diffuso, siamo abituati a ciò che si conosce, ma l'acqua che "ristagna", proprio come certe situazioni, imputridisce e puzza! C'è chi non sa come iniziare, chi ripete a se stesso che "sarà impossibile cambiare" perché gli è sempre capitato così. Questi modi di pensare sono convinzioni limitanti che possono essere modificate. Molti intraprendono una strada e si fermano ai primi ostacoli:

- ▶ Pochi passi prima di una Tesi finale.
- ▶ Peso forma.
- ▶ Liberarsi dalla dipendenza di...

Ci si rivolge ad un Life Coach per raggiungere obiettivi personali, che possono essere indipendenti da quelli di salute. È un percorso di vertente, non è una terapia, dove il cliente entra in contatto con le proprie aspirazioni, la propria vitalità e trova le azioni giuste per creare il cambiamento che desidera. Il Coaching è una strategia impiegata per aiutarti ad esprimere il tuo massimo potenziale, facilitando il raggiungimento dei tuoi obiettivi. In primo luogo il Coach aiuta a definire gli **OBIETTIVI**, per poi seguire a mappare insieme una strategia e fornire **SOSTEGNO** per rimanere in carreggiata. Il Coaching è una relazione di fiducia tra **ME** e **TE**, fatto di **DOMANDE GIUSTE**, al momento giusto, che ti portano a trovare soluzioni **ADATTE A TE**.



RELATION COACHING

Adatto a chi

- ☞ Vuole creare un nuovo equilibrio fra impegni di lavoro e famiglia.
- ☞ Vuole dare una nuova svolta ad una relazione sentimentale.
- ☞ Vuole ottenere migliore collaborazione dai colleghi o nel proprio ambiente di lavoro.
- ☞ Vuole comunicare meglio con i propri figli anziché litigarci.

METODO

Dopo aver chiarito che il coaching è adatto a te, fisseremo un incontro della durata di 3 ore. Dopo avrai un feedback telefonico. Cosa è un feed back? Un sostegno per te fatto di idee, spunti, suggerimenti, per superare l'ostacolo e proseguire. Le successive sessioni si faranno a distanza di una o più settimane, da decidere insieme preventivamente.

L'importo di ogni sessione, se non annullata con 48 ore di anticipo, dovrà essere saldato ugualmente.

IL CRONICO E L'ONCOLOGICO

Sia il paziente oncologico, che sta affrontando i postumi di un intervento, sia chi soffre di una patologia divenuta cronica come diabete, insufficienza renale, ipertensione, artrosi, ecc. ecc., hanno diritto di avvalersi delle varie competenze del professionista sanitario al fine di poter:

- ➡ **MIGLIORARE IL PROPRIO STILE DI VITA** nonostante la patologia
- ➡ **RIDURRE/CONTENERE** gli effetti collaterali delle terapie antitumorali.

I cibi non hanno più i loro principi nutritivi di una volta (causa l'industrializzazione, lo smog, ecc.) ecco perché in alcuni casi è consigliabile l'uso di integratori dietetici come alcalinizzanti, oligoelementi, estratti fungini in grado di portare equilibrio in vari distretti cellulari.

È ovvio che non devono mai essere considerati un'alternativa all'alimentazione naturale.



DALLE EMOZIONI ALLA LOGGIA ORGANOENERGETICA



Stare male non è un'EMOZIONE NEGATIVA, è un'emozione che non ha trovato il suo modo di esprimersi e ci allontana dal nostro equilibrio. Se non consideriamo quel DISAGIO esso potrebbe trasformarsi, coadiuvato da altri fattori coesistenti (*l'uomo non vive sotto una campana di vetro*) in una MALATTIA ORGANICA.

ESEMPI?

UN SEMPLICE MAL DI TESTA → Cefalea muscolo tensiva cronica, labirintite
IL GONFIORE ADDOMINALE/STITICHEZZA → Colite, gastrite, ulcera duodenale

L'ANSIA E PAURE PERSISTENTI → Insonnia, aumento di pressione arteriosa, psoriasi, artrosi invalidante, cancro

Le cellule che costituiscono i nostri organi hanno uno specifico campo elettromagnetico e in base a stimoli esterni (stress, virus, batteri) possono subire un cambiamento di FREQUENZA VIBRAZIONALE. Le “vibrazioni elettromagnetiche” adatte a ristabilire questo “campo” possono essere prese in prestito dalla natura: Essenze di Fiori, diluizioni di tinture madri o rimedi omeopatici.



TEST CHINESIOLOGICO

Per scoprire quale alimento ti da fastidio, o se l'integratore non è ben tollerato, questo è un metodo di indagine non invasivo. Un muscolo indicatore forte, viene sotto posto a stimolo, e tarata la forza dall'operatore. Se al contatto con l'oggetto in esame tale forza diminuisce il significato è che quell'oggetto (vale anche per il “pensiero di un evento accaduto, una memoria antica”) va riconsiderato nella sua modalità di somministrazione con grande beneficio per te.



COME IL CORPO VIVE LE TUE EMOZIONI

Ogni problema fisico è anche correlabile ad un messaggio emotivo/mentale (rabbia, paura, indecisione ecc, secondo la MTC legge dei 5 elementi). Tale messaggio se non ascoltato e “trattato” si esprimerà in modo doloroso e fastidioso attraverso il corpo: raffreddori ricorrenti, sinusiti, attacchi asmatici, prurito diffuso, difficoltà digestive etc. I metodi naturopatici utilizzano strumenti di indagine (I.N.E.) non invasivi per stimolare il potere autorigenerante del corpo e riavvicinarsi al proprio benessere. Non creano né dipendenza né problemi collaterali perché rispettano le naturali leggi biochimiche e quantistiche della vita.





Dott.ssa Marzia Lucherini

**Biologa Nutrizionista
Naturopata - LifeCoach by PNL**

Riceve in:

**Via Galliano 7/5 - PISTOIA
su appuntamento
Tel. 338 8457714**

**Farmacia IL CINGHIALE
Piazza del Mercato Nuovo, 4/5/R - 50123 FIRENZE
Tel. 055 285428 - 389 1549852
*(solo il venerdì su prenotazione)***



marziadiet@yahoo.com



@Dott.ssaMarziaLucherini

