

BENESSERE INTESTINALE: LA GUIDA ESSENZIALE



Un approccio olistico per sentirti finalmente leggera e in equilibrio
(non solo cambiando ciò che mangi)

dott.ssa camilla corcione
Biologa nutrizionista
Naturopata

*Questa guida è dedicata a tutte le donne meravigliose che scelgono di affidarsi
ad un percorso insieme a me
per trasformare se stesse e raggiungere i propri obiettivi di salute.
Siete meravigliose! Grazie a tutte voi!*

La dottoressa Corcione mi segue da diversi mesi e devo dire che mi sono trovata da subito molto bene con lei, sia per la grande professionalità, attenzione ed empatia che ha dimostrato durante la visita, sia per l'efficacia del percorso nutrizionale che mi ha indicato. È una professionista scrupolosa, disponibile e recepisce molto bene le esigenze dei suoi pazienti. Il suo approccio è attento a tutti gli aspetti legati al benessere della persona. La consiglio assolutamente!

La dottoressa Corcione mi ha aiutata a sentirmi meglio tanto fisicamente quanto emotivamente e le sono davvero grata. Il suo modo di trattare la mente ed il corpo come un tutt'uno è davvero effettivo e mi ha fatta sentire maggiormente accompagnata in tutto il processo. È una professionista molto preparata ed attenta alle tue necessità. La consiglio vivamente sotto ogni punto di vista.
Grazie mille Camilla!

Sto affrontando un percorso alimentare con la dottoressa Camilla Corcione. Per anni ho cercato di perdere peso solo per il mio aspetto fisico, ho affrontato diete restrittive che puntualmente non riuscivo a portare a termine, così facendo aumentava sempre più in me la frustrazione. Oggi ringrazio la dottoressa per avermi insegnato il giusto rapporto con il cibo come fonte di energia e l'importanza dei cibi come cura del nostro corpo. Ora siedo a tavola serena finalmente. La consiglio vivamente.

La Dott.ssa Corcione riesce a creare un clima rilassato che ti induce a raccontare, a raccontarti e soprattutto sa ascoltare. Le indicazioni che mi ha dato mi sono state di grande aiuto e non solo ho perso peso, ma ho imparato a volermi bene attraverso il cibo.

Ciao e benvenuta!

sono davvero felice che tu sia qui. **Se hai scelto questa guida, probabilmente convivi da tempo con una sensazione che conosci fin troppo bene: gonfiore, pancia dura o tesa, digestione lenta, alternanza di stipsi e diarrea, fastidi che vanno e vengono... e la sensazione che il tuo intestino non sia mai davvero “a posto”.**

Forse non hai una diagnosi importante. O forse sì. In entrambi i casi, ciò che accomuna molte donne come te è una verità spesso trascurata: un intestino può non essere malato, ma nemmeno in equilibrio. E quando l'intestino è infiammato — anche in modo silenzioso — il corpo lo manifesta: *stanchezza, difficoltà a sentirti leggera, irritabilità, ansia, difficoltà a concentrarti, fame nervosa, sonno disturbato.*

Non è “nella tua testa”. È il linguaggio del tuo corpo. Magari hai già provato a eliminare alimenti, a seguire diete, a prendere integratori o fermenti. Magari ti sei sentita dire che “è stress”, che “devi conviverci” o che “va tutto bene”. Eppure tu sai che non ti senti bene.

Questa guida nasce proprio per questo momento: per aiutarti a fermarti, ascoltarti e iniziare a riportare ordine, senza estremismi e senza colpe. **Il mio approccio come naturopata e nutrizionista olistica non è quello di combattere l'intestino, ma di sostenerlo, lavorando sul terreno: alimentazione, digestione, eliminazione, sistema nervoso ed emozioni.** Perché l'intestino non reagisce solo a ciò che mangi, ma anche a ciò che vivi, a come ti senti, a quanto spazio ti concedi.

In queste pagine troverai un approccio semplice e gentile, pensato per aiutarti a sfiammare, alleggerire e ritrovare una nuova sensazione di equilibrio. Un modo diverso di prenderti cura di te, partendo dalla pancia — ma andando molto più in profondità. **Prenditi questo tempo. Il tuo corpo sa cosa farne.**

Con amore e servizio,

Dott.ssa Camilla Corcione

Su di me

Sono la Dottoressa Camilla Corcione, Biologa
Nutrizionista e Naturopata.

Mi occupo di benessere olistico femminile, con
particolare attenzione all'alimentazione come
strumento di cura, prevenzione e
trasformazione profonda.



Credo che il cibo sia il punto di partenza di ogni percorso di guarigione, perché siamo fatti di ciò che mangiamo, ma anche di ciò che assimiliamo, digeriamo ed elaboriamo — a livello fisico, emotivo e mentale. La mia visione nasce dall'incontro tra nutrizione e naturopatia: una disciplina olistica che permette di lavorare su più livelli — fisico, energetico, psichico e anche spirituale — utilizzando strumenti naturali e sostenibili per la persona. **Nel mio lavoro non mi limito a “dire cosa mangiare”. Mi interessa capire chi sei, come vivi, cosa ti ha portata fin qui e perché il tuo corpo oggi manifesta determinati sintomi intestinali o metabolici.** Quando si parla di salute, spesso si pensa subito a cosa aggiungere o cosa prendere. Io credo che **il primo vero passo sia iniziare a togliere:** abitudini che non ti appartengono più, alimenti che ti sovraccaricano, ritmi che non rispettano il tuo corpo, aspettative che ti allontanano da te stessa. **La mia missione è accompagnare le donne a diventare consapevoli e autonome, fornendo strumenti concreti per lavorare sullo stile di vita e sull'alimentazione in modo duraturo, profondo e personalizzato.**

Se sei qui, forse questo è il momento giusto per iniziare a fare pace con il tuo corpo. E io sono qui per accompagnarti. Tra queste pagine potrebbe esserci il cambiamento che stavi aspettando. Sei pronta a trasformare la tua vita ? Cominciamo!

Con amore,

Camilla

Introduzione

Se stai leggendo questa guida, molto probabilmente è perchè il tuo intestino ha preso un ruolo centrale nella tua vita. Forse ti senti gonfia anche dopo aver mangiato sano. Forse alterni stitichezza e diarrea, oppure soffri di gonfiore, digestione lenta, sonno disturbato o stanchezza dopo i pasti. La prima cosa importante che voglio dirti è questa:

Il problema non sei tu. Molte donne arrivano da me dicendo:

“Gli esami sono nella norma, ma io sto male.” Oppure:

“Ho una diagnosi, ma nonostante diete, integratori e protocolli... non miglio davvero.”

La verità è che un intestino può risultare clinicamente sano e allo stesso tempo essere infiammato, sovraccarico e iper-reattivo, anche senza diagnosi specifiche.

Intestino sano ≠ intestino in equilibrio

Un intestino sano può risultare privo di patologie importanti e senza diagnosi cliniche specifiche, ma allo stesso tempo essere in uno stato di infiammazione cronica, disbiosi o stress intestinale.

SINTOMI COMUNI DI INTESTINO INFIAMMATO

- Colon irritabile, stipsi, diarrea (o alternanza delle due)
- Gastrite o reflusso gastro-esofageo
- Gonfiore addominale e pancia dura, con crampi o dolorante, Meteorismo
- Digestione lenta o pesante e Sonno post- prandiale

Se ti riconosci in molti di questi segnali è molto probabile che il tuo intestino non sia l'unico sistema coinvolto. Nella mia esperienza clinica, quando i sintomi persistono nel tempo, entrano sempre in gioco anche:

- sistema nervoso
- fegato e capacità di detox
- equilibrio ormonale
- carico emotivo cronico

Ed è per questo che un semplice “menù ” spesso non basta: sapere cosa mangiare è solo il primo passo. Quello che fa la differenza è un lavoro su più livelli.



Molte donne hanno già provato diete, eliminazioni, integratori o protocolli dietetici, eppure non hanno ottenuto risultati duraturi.

Il problema non è la forza di volontà. Il problema è che senza una visione d'insieme e senza una guida, si rischia di togliere sempre di più... senza mai ricostruire davvero.

Possibili cause:

- non è stato affrontato l'aspetto emotivo e psicosomatico
- non sono state considerate ferite profonde e identificazioni con il sintomo
- il contesto di vita (stress, ansia, tensione) è stato normalizzato
- i protocolli alimentari sono stati standardizzati e non personalizzati
- nessuno ti ha realmente vista nella tua totalità: corpo, mente ed emozioni

Questa guida ti mostra come ripartire da te con un menu (generale) per 5 giorni. Ma la vera guarigione arriva solamente con un approccio personalizzato e un tipo di percorso che agirà su più livelli: ciò di cui hai bisogno per guarire non va banalizzato con un semplice piano alimentare, siamo esseri molto più complessi di questo.

Puoi iniziare oggi con un piccolo gesto concreto, e percepire leggerezza, benessere e maggiore armonia con il tuo corpo.
Perché tutto (ri)parte dalla pancia.

Come lavora il Naturopata?

Quando parliamo di benessere femminile olistico, **non parliamo di combattere i sintomi intestinali**, ma **parliamo di lavorare sul terreno** (biologico e psichico), **cioè sulle radici che permettono a un qualsiasi disturbo di svilupparsi**. È questo il cuore della visione del Naturopata.

Cosa significa lavorare sul *terreno*?

Il terreno è l'insieme delle nostre condizioni interne: biologiche, emotive, costituzionali, ambientali. **Il terreno è sia concetto biologico** (l'alimentazione, la digestione, l'idratazione, il sonno, lo stile di vita e la capacità del corpo di eliminare tossine) **che un concetto psichico** (come mi sento a livello emotivo? cosa è successo nella mia vita che ha favorito la comparsa di questo sintomo?).

Ed è qui che spesso nasce la difficoltà del “fare da sole”

Capire da dove iniziare, cosa togliere, cosa sostenere e in che ordine non è semplice.

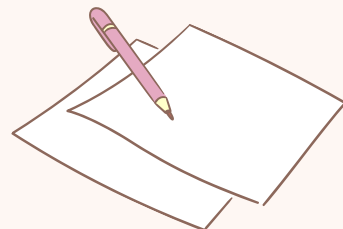
Un terreno non si risana tutto insieme: prima si calma, poi si pulisce, poi si nutre.

Fare tutto contemporaneamente può sovraccaricare il corpo e creare frustrazione.

TEST DI AUTO-VALUTAZIONE INIZIALE

Sei pronta per prenderti cura di te? Prendi carta e penna e rispondi sinceramente a queste 5 domande fondamentali, le stesse che un Naturopata ti porrebbe per comprendere il tuo terreno attuale.

Segna un punteggio da 0 a 3 per ogni risposta.



1. Come dormi?

- Dormo bene e mi sveglio riposata → 0 punti
- A volte mi sveglio durante la notte → 1 punto
- Mi sveglio stanca o poco riposata → 2 punti
- Dormo male o faccio fatica ad addormentarmi → 3 punti

2. Come mangi?

- Regularmente, con calma e qualità → 0 punti
- A volte salto i pasti o mangio di corsa → 1 punto
- Mangio in modo disordinato o con voglie improvvise → 2 punti
- Ho un'alimentazione irregolare o emotiva → 3 punti

3. Come digerisci?

- Digestioni leggere, senza sintomi → 0 punti
- A volte sento pesantezza → 1 punto
- Gonfiore, sonnolenza post pasto → 2 punti
- Bruciore, reflusso o digestione lenta → 3 punti

4. Come vai in bagno?

- Regolare (1-2 volte al giorno) → 0 punti
- A volte salto un giorno o vado troppo spesso → 1 punto
- Alterno stitichezza e diarrea → 2 punti
- Mi sento sempre gonfia o trattenuta → 3 punti

5. Come stai a livello energetico?

- Ho buona energia e lucidità mentale → 0 punti
- Ho qualche calo durante la giornata → 1 punto
- Mi sento spesso stanca, ho bisogno di stimoli → 2 punti
- Mi sento spenta, fiacca, scarica → 3 punti

Totale punteggio: _____ / 15

COME INTERPRETARE IL TUO PUNTEGGIO:

0–4 punti: ottimo equilibrio. Il tuo corpo è in una buona fase. Usa la guida per mantenere e rafforzare il tuo stato di benessere.

5–8 punti. Bisogno di supporto leggero. Ci sono alcuni segnali da ascoltare. Questo detox può aiutarti a prevenire uno squilibrio più profondo.

9–12 punti. Squilibrio evidente. Il tuo organismo ha bisogno di aiuto: depurazione, drenaggio e supporto emozionale sono essenziali.

13–15 punti. Hai decisamente bisogno di un reset olistico! Il carico tossinico ed emotivo è elevato. Segui la guida con attenzione e valuta un percorso individuale personalizzato.

Ti consiglio di ripetere questo test alla fine del tuo percorso detox per notare i cambiamenti!

Come ti senti ?

Prima di entrare nella pratica quotidiana, ti invito a fermarti un attimo: come ti senti ? Sentirlo è il primo gesto di cura profonda. Prendi un diario, puoi usare il contenuto di questa pagina ogni giorno, per ritrovare il tuo centro e ascoltare il tuo corpo, accogliere le emozioni che emergono durante questo viaggio olistico insieme a me. Puoi anche scegliere di tenere un diario per tutta l'estate o per tutta la durata del periodo di detox che sceglierai di seguire.

Ti invito a dedicare 5–10 minuti ogni giorno, possibilmente al mattino, per scrivere.

Questo spazio è solo tuo: non serve essere “brave a scrivere” o magari aver paura che qualcuno possa leggerli. Serve solo a te, per ascoltare, osservare e accogliere ogni tua emozione. Ti lascio qui un esempio di pagina di diario, ma puoi riempirla con ciò che vuoi, con quello che più senti di aver bisogno di tirare fuori:

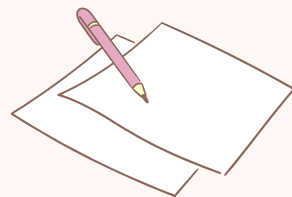
Oggi è il giorno:

Oggi sono profondamente grata per ..

Ringrazio il mio corpo perchè..

Come mi sento oggi?

(Scrivi liberamente: emozioni, sensazioni fisiche, pensieri...)



Il mio corpo oggi mi dice che:

(Ascolta il tuo corpo con gentilezza. Dove senti tensione? Cosa ti chiede? Di cosa ha bisogno? Hai un sintomo in particolare ?)

Una cosa che oggi vorrei lasciare andare:

(Può essere un pensiero, un'abitudine, una tensione emotiva, una situazione o una persona)

Una cosa che oggi scelgo di nutrire:

(Uno stato d'animo, un'intenzione, un gesto di cura verso di te)

Quale obiettivo vorrei pormi per la giornata di oggi?

- ☐ Bere più acqua e limone
- ☐ Preparare i miei pasti con presenza o mangiare meglio
- ☐ Fare movimento
- ☐ Respirare profondamente
- ☐ Dire un “no” necessario
- ☐ Dedicarmi un momento per me (massaggio, passeggiata al mare o nella natura ecc..)
- ☐ Altro:

4 passi semplici per partire

1. Sostituisci le farine e i cereali:

Non devi privarti dei carboidrati, ma scegliere quelli che nutrono senza infiammare: sostituisci le farine raffinate con grano saraceno, avena integrale, quinoa, farro, miglio, riso integrale, più digeribili e ricchi di fibre e minerali. Questi cereali aiutano il tuo intestino a ripararsi e forniscono energia pulita, senza creare fermentazioni e gonfiori.

2. Elimina temporaneamente latticini e caseine:

Questi alimenti fanno parte dei trigger dell'infiammazione, quindi non importa se tu sia intollerante o meno, ti consiglio di eliminarli per 4-6 settimane.

3. Riduci gradualmente il caffè o altre bevande zuccherine, e sostituiscile con una tisana anti infiammatoria:

Ti consiglio piante mucillaginose a base di malva, calendula, melissa, altea e camomilla per rilassare la muscolatura intestinale e sfiammare le pareti oltre che lenire la mucosa favorendo una rigenerazione profonda a livello intestinale.

4. Prova il menu anti infiammatorio intestinale:

aggiungi / modifica a piacere il menu per almeno 21 giorni

COSA MANGIARE PER IL TUO BENESSERE INTESTINALE ?

Cibi da eliminare gradualmente:

Alimenti industriali e confezionati

- Zuccheri raffinati
- Farine bianche
- Glutine
- Lieviti
- Latticini e caseine
- Alcol e Caffeina
- Legumi e frutta secca (se consumati in eccesso)
- Verdure a foglia larga (se soffri di colite)
- Solanacee: melanzane peperoni pomodori (se soffri di gastrite)

Cibi da utilizzare:

- Cereali naturalmente privi di glutine : quinoa, grano saraceno, miglio, riso, avena, farro, segale. SIA CHICCO, SIA FARINA, SIA PASTA.
- Proteine vegetali (legumi decorticati, soia, tofu, tempeh)
- Pesce e carne
- Uova
- Verdura di stagione (tranne alcuni tipi)
- Frutta (una volta al giorno meglio se nelle insalate)
- Grassi buoni: frutta secca, olio evo, burro chiarificato, avocado, semi (da tritare se soffri di diverticoli)

COTTURE DA PREFERIRE

- Se soffri di colon irritabile: vapore, forno, bollito. Crudo da valutare alcuni cibi.
- Se soffri di gastrite o reflusso: bollito e al vapore.
- Se soffri di stipsi: bollito e al vapore.

MENU

Questo menu non è una cura. È un reset gentile, pensato per calmare l'intestino, ridurre il carico infiammatorio, farti sentire cosa significa mangiare in modo rispettoso. Nei casi di intestino irritabile, disbiosi, gastrite, problematiche metaboliche o più sintomi insieme, le scelte alimentari vanno personalizzate. Il cibo giusto per una persona può essere un carico per un'altra.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
C O L A Z I O N E	Porridge di avena e semi di chia + mirtilli e mandorle	Crepes di grano saraceno (latte vegetale + uovo + farina gs) con burro chiarificato e noci	Uovo strapazzato con avocado + 1 frutto	Pancake di avena con latte vegetale e uovo da condire con mirtilli e crema di nocciole	Yogurt di cocco con mirtilli noci e avena
P R A N Z O	Bowl di riso basmati o quinoa con piselli, fagiolini e carote	Insalata di spinaci crudi con mandorle in scaglie, pezzetti di mela e tacchino o pollo sfilacciato	Insalata mista verde con rucola carote e avocado + frittata di patate americane grattugiate	Falafel di ceci con salsa yogurt di soia + insalata rucola avocado e mela	Insalata verde con verza viola, rucola e anacardi con mela a pezzettini + salmone o tonno (oppure tofu sbriciolato)
C E N A	Vellutata zucca, porri e patate + pesce al forno gratinato alle erbe	Zuppa di fagioli cannellini e cavolo nero	Polpette di pesce al forno + stick di polenta + carote e finocchi gratinati	Crema di cavolfiore + polpette di carne (oppure di tofu e verdure)	Polpette di verdure (es patate e carote grattugiate) con piselli e uova + una porzione di riso basmati

ADATTARE IL MENU ALLE TUE ESIGENZE PERSONALI

Questo menu è stato pensato come guida generale per il benessere intestinale, con alimenti antinfiammatori e facili da digerire **per la maggior parte delle donne.**

Se soffri di problematiche specifiche, come colon irritabile, cistite, diverticolite o altre condizioni intestinali, alcune scelte potrebbero richiedere piccole modifiche. Ad esempio, potresti preferire legumi decorticati, verdure crude invece che cotte, o ridurre alimenti che tendono a fermentare troppo nel tuo intestino.

Ogni disturbo può avere varianti individuali: ciò che funziona per una persona con colon irritabile potrebbe non essere adatto a chi ha diverticolite o altre sensibilità. Ma anche lo stesso colon irritabile per alcune donne vanno bene le insalate per altre sono deleterie. E' tutto molto soggettivo.

Se hai condizioni più complesse o multifattoriali, come intolleranze alimentari, allergie, problemi metabolici o cardiovascolari, il menu andrebbe personalizzato in base alle tue necessità. In questi casi, un percorso olistico guidato ti permette di trovare le combinazioni, le porzioni e i cibi più adatti per te, con risultati sicuri e duraturi.

MINI PLANNER

5 GIORNI

Anche se stai leggendo questa guida e vorresti iniziare tutto insieme (da domani, o da lunedì) ti consiglio di cambiare una cosa al giorno e consolidare prima quella cosa lì, per non rischiare di sovraccaricare il tuo sistema nervoso e quindi peggiorare ansia e stress che inevitabilmente ricadranno sulla salute intestinale! Fai poco ma di qualità, e questa tabella può aiutarti proprio per questo. Buon lavoro!

Data inizio:	QUAL'È IL TUO OBIETTIVO DI OGGI ? (un pasto senza glutine, un rituale di purificazione, farmi il pane in casa...ti lascio alcuni esempi)
Giorno 1	Oggi cambio i cereali o i latticini
Giorno 2	Oggi ascolto la mia pancia dal mattino per notare i cambiamenti
Giorno 3	Oggi attività fisica - lavoro addominale
Giorno 4	Oggi inserisco una tisana al giorno
Giorno 5	Oggi mi prendo una pausa e penso al mio benessere. Quali sono i miei obiettivi per la prossima settimana / mese / anno che voglio raggiungere ?



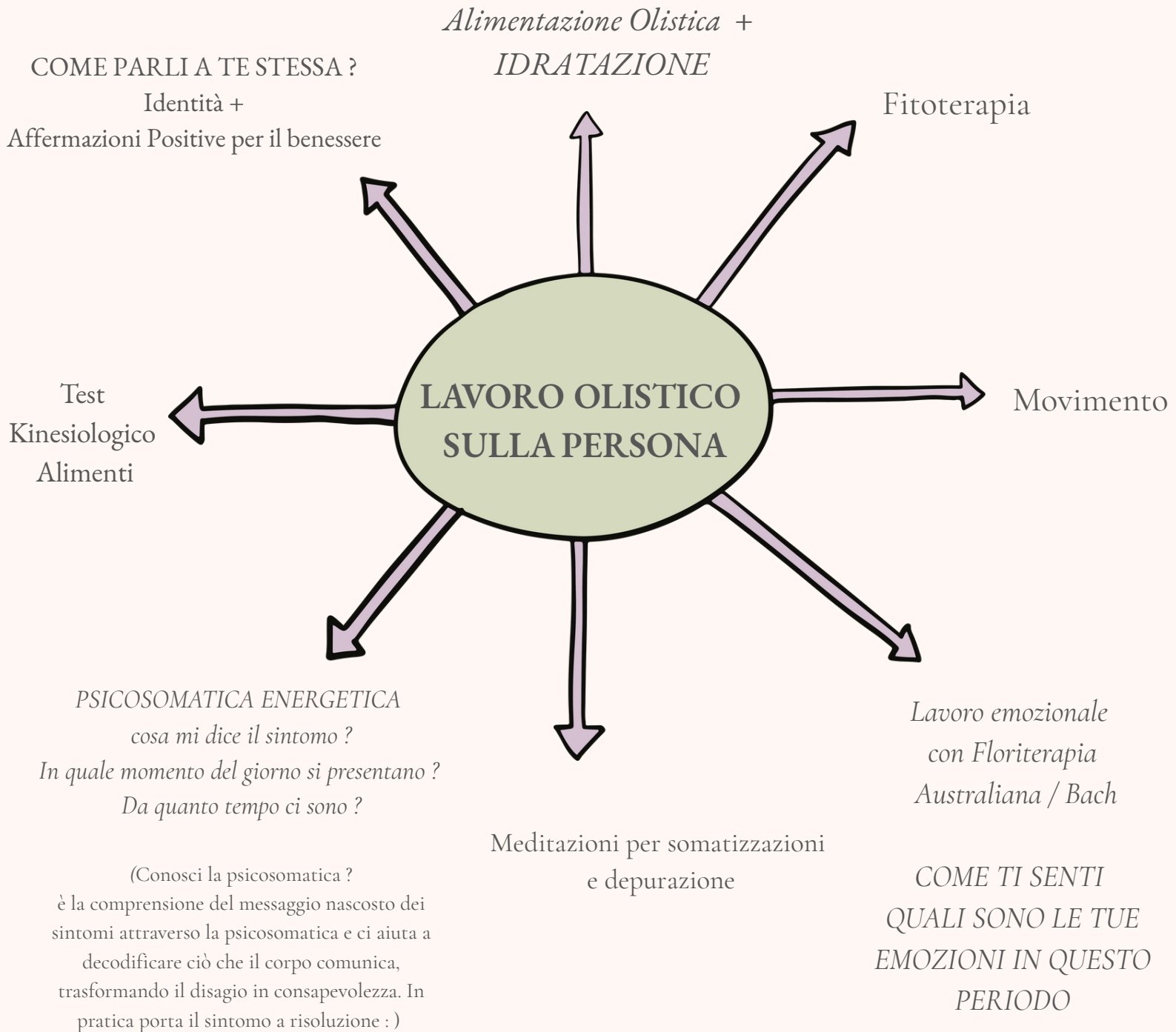
Per un reale cambiamento mi basta lavorare solo sull' alimentazione ? Ovviamente no.

Molte donne pensano che basti “mangiare meglio” per sentirsi finalmente in forma, leggere e piene di energia. In realtà, **se non sfiammiamo l'intestino, sosteniamo il fegato, depuriamo il corpo e permettiamo alle cellule di lavorare in modo ottimale, l'energia non migliorerà davvero.** E se l'energia scarseggia per le funzioni di base — cucinare, lavorare, occuparsi della famiglia, gestire la casa — sarà difficile trovarne anche solo un po' per un lavoro più profondo su se stesse, sulla mente e sulle emozioni.

Per me l'alimentazione è il primo passo fondamentale, ma il vero cambiamento nasce da un percorso olistico completo, che integri più livelli di lavoro.

Questo tipo di percorso non si improvvisa e non è fatto per essere affrontato da soli. Senza una guida esperta, rischiamo di sovraccaricarci, fare errori o ottenere risultati parziali e temporanei. Avere un supporto professionale permette di costruire basi solide, lavorare in sicurezza, risparmiare tempo ed energie, e soprattutto creare un cambiamento duraturo. Investire in questo lavoro significa investire in te stessa, nella tua salute e nella tua qualità di vita. Significa darsi il permesso di vivere con più energia, leggerezza e libertà, perché solo partendo da un corpo e un'intestino sani, sostenuti da mente ed emozioni in equilibrio, possiamo davvero fiorire e mantenere il benessere nel tempo.

COSA PROPONGO NEI MIEI PERCORSI OLISTICI



**COSA TI PROPONGO
IN QUESTA MINI GUIDA**



Alimentazione Olistica
ANTI INFIAMMATORIA
per 5 giorni



E inizia a vedere come cambia la tua energia.

Le parole di chi ha seguito un percorso con me

Preparata, empatica, disponibile. Dopo anni e anni di sofferenza e terapie di ogni tipo, finalmente sono stata ascoltata, capita e sostenuta. Stra stra consigliata!!!

La dottoressa mi ha colpito perché è molto brava a spiegare le situazioni in modo chiaro, dettagliato e individualizzato. Oggi visita è come una coccola. Finalmente ho trovato una professionista che mi capisca.

Soffrivo di insulino resistenza senza saperlo, ora sono rinata: mi sento bene nel mio corpo, ho regolarizzato glicemia e insulina, non ho più sintomi o cali energetici, sto perdendo peso e mi sento benissimo!
Consiglio a tutte le donne che non riescono a dimagrire la dott.ssa Camilla, grazie davvero del suo prezioso aiuto!

Mi sono rivolta alla Dr.ssa Corcione 3 anni fa per migliorare il mio benessere generale e oggi sono molto soddisfatta della scelta. Persona estremamente preparata e seria, mi sta guidando in un percorso personale per migliorare numerosi disturbi intestinali, disintossicazione, alimentazione, integrazione e rimedi naturali. E' stata sempre disponibile a seguirmi e consigliarmi anche in occasioni di prevenzione ai malanni stagionali con oli essenziali e fiori di Bach con ottimi risultati... Camilla è una persona molto competente. La consiglio vivamente!

Avvertenze importanti

Le informazioni contenute in questa guida hanno finalità esclusivamente educative e informative e non intendono in alcun modo sostituire il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico o di altri professionisti sanitari abilitati.

Il percorso proposto è di tipo olistico e naturopatico, e si basa su principi di alimentazione naturale, stile di vita e benessere integrato. Non costituisce una terapia medica né un protocollo clinico personalizzato.

Ogni organismo è unico e può reagire in modo diverso.

In presenza di:

- *patologie diagnosticate*
- *terapie farmacologiche in corso*
- *gravidanza o allattamento*
- *disturbi metabolici, intestinali o sistemici complessi*

è fondamentale consultare il proprio medico o specialista di riferimento prima di apportare qualsiasi modifica all'alimentazione o allo stile di vita.

Seguendo le indicazioni di questa guida, l'utente si assume la piena responsabilità delle proprie scelte, sollevando l'autrice da qualsiasi responsabilità diretta o indiretta.

Per un lavoro mirato, sicuro e realmente efficace, si consiglia sempre un percorso personalizzato e guidato.



Grazie per essere arrivata fin qui!

Se leggendo questa guida hai sentito un “sì, è proprio di me che parla” allora sappi che non sei destinata a convivere con questi sintomi.

Lavorare insieme significa:

- non dover più indovinare cosa fare
- non sentirti sola nel processo
- costruire un benessere duraturo, non temporaneo

Se senti che è il momento di smettere di andare a caso, e iniziare un percorso guidato, puoi prenotare una call conoscitiva di 15 minuti, scrivendomi CALL qui <https://wa.me/message/ZLV7WX3BZM42J1>

Con amore e servizio,

Camilla

+39 351 332 9362
camillacorcione.olistica@gmail.com
nutrizione-olistica.com