

# WORKSHOP

Metodo **Daldini**™

12-03-2026 • H 19:00-21:30

Hotel De La Paix, Lugano

## Le combinazioni alimentari dal dimagrimento al mantenimento

- ✓ Perché mangiare sano **non basta**
- ✓ Perché il **corpo non risponde** ai singoli alimenti
- ✓ Le **combinazioni alimentari**
- ✓ Cosa succede quando gli alimenti **non sono combinati correttamente**
- ✓ **Soluzioni pratiche** per una quotidianità frenetica



# Alcuni dei punti che tratteremo

## ➤ **Come il corpo reagisce al cibo**

- Digestione e carico metabolico
- Senso di sazietà e come controllarlo
- Fame compulsiva e fame persistente: come controllarla
- Gonfiore addominale e stanchezza
- Infiammazione

## ➤ **Combinazioni alimentari e dimagrimento**

- Perché mangiare sano non basta a farti dimagrire
- Cosa succede davvero nel corpo quando abbinini male gli alimenti
- Fame continua, gonfiore e blocco del peso: il ruolo dell'insulina
- Perché il corpo smette di collaborare se non lo metti nelle giuste condizioni

## ➤ **Strategie pratiche per dimagrire**

- Perché alcuni pasti ti lasciano affamata anche se sono "giusti"
- Gli errori invisibili che bloccano il risultato
- Quando mangiare sano lavora contro di te

## **Come costruire pasti che:**

- ti saziano davvero
- mantengono stabile il corpo
- portano al dimagrimento senza sforzo

# Alcuni dei punti che tratteremo

## ➤ **Dal dimagrimento al mantenimento**

- Perché il *dopo* è la parte più delicata
- Cosa cambia nel corpo una volta perso peso
- Perché “tornare a mangiare normale” non funziona
- Come le scelte alimentari guidano la stabilità

## ➤ **Le combinazioni nel mantenimento**

- Come evolve l’equilibrio rispetto alla fase di dimagrimento
- Le leve che mantengono il peso stabile
- Quando aumentare, quando compensare
- Mangiare di più senza perdere controllo
- Stabilità metabolica e lucidità mentale

**e tanto , tantissimo altro...**

# Cosa otterrai con il corso

- **5 colazioni** combinate per il dimagrimento
- **5 pranzi** combinati per il dimagrimento
- **5 cene** combinate per il dimagrimento
- **2 menù completi** combinati

**+ Tabelle per creare autonomamente:**

Più di **100 snack** per il dimagrimento

Più di **100 colazioni** per il dimagrimento

Più di **100 pranzi** per il dimagrimento

Più di **100 cene** per il dimagrimento

**e altre tantissime sorprese...**

**Metodo Daldini<sup>TM</sup>**