

WORKSHOP

Metodo Daldini™

12-03-2026

H 19:00-21:30

Hotel De La Paix, Lugano

Le combinazioni alimentari
dal dimagrimento al mantenimento

Crea più di **10.000** combinazioni autonomamente





GLI ALLEGATI DEL CORSO

- **5 Colazioni** Combinate per tutte le stagioni
- **5 Pranzi** Combinati per tutte le stagioni
- **5 Cene** Combinate per tutte le stagioni
- **Menu Completo 2 giorni** - Regolazione Insulina
- **Menu Completo 2 giorni** - Sblocco Metabolico

BONUS

Tabelle operative per creare:

- Più di **10.000** snack
- Più di **30.000** pasti per dimagrimento e mantenimento
- **Impostare una settimana di dieta autonomamente**
- Impostare una **settimana drenante**
- Impostare una **settimana anti gonfiore**
- Impostare una **settimana con boost metabolico**

...e altro ancora!



PUNTI E OBIETTIVI

> MANGIARE SANO NON BASTA

- **Perché il tuo corpo non collabora (anche se fai tutto "giusto")**
- Il mito del cibo sano: quando il singolo alimento non basta
- Il corpo risponde alle combinazioni, non agli ingredienti

> DIGESTIONE, ORMONI E INFIAMMAZIONE

- Carico digestivo e carico metabolico: cosa significa davvero
- **Blocco metabolico**
- **Il ruolo dell'insulina nella perdita di peso**
- **Cortisolo e stress**
- Infiammazione silenziosa, stanchezza e gonfiore

BONUS

Perché alcune diete rallentano il metabolismo

NON TI SERVE UN'ALTRA DIETA
Ti serve un metodo, e ora lo avrai.



PUNTI E OBIETTIVI

➤ **BLOCCO DEL DIMAGRIMENTO: DALLA TEORIA AI COMPORTAMENTI QUOTIDIANI**

- **I pasti che sembrano corretti ma non ti saziano**
- **Gli snack che sembrano leggeri ma destabilizzano**
- Il gonfiore che non dipende dalle calorie
- **Combinazioni anti gonfiore**
- Fame metabolica vs fame emotiva

➤ **IL METODO PRATICO DELLE COMBINAZIONI**

- Le basi del Metodo Daldini™
- **Applicare il metodo** al quotidiano e strutturare la giornata alimentare in modo intelligente

➤ **MANTENIMENTO**

- Trucchi e strategie per **mantenere la motivazione**
- Trucchi e strategie per **gestire la fame**
- **La spesa:** errori comuni e piccoli accorgimenti

Metodo Daldini™