

Fame o Regole?

Scopri cosa guida davvero le tue scelte con il cibo



Benvenutə

In queste poche pagine potrai scoprire cosa ti guida nelle scelte alimentari e che ritrovare la strada per ricostruire un rapporto sereno con cibo e corpo è davvero possibile.

Lasciati guidare dall'intuito, preparati una tisana calda o accomodati in un luogo per te sicuro e accogliente: sarà più facile rispondere sinceramente alle domande che troverai e che tu stessə inizierai a porti.

Il percorso di riscoperta del proprio corpo e del rapporto con il cibo è un viaggio, non un punto d'arrivo quindi mettiti comodə.... cominciamo!

Annacarla



www.annacarlafrigau.it

Mi presento

Mi chiamo Annacarla Frigau e sono Biologa Nutrizionista, specializzata in approcci non prescrittivi inclusivi al peso e nel trattamento dei disordini e dei disturbi alimentari.

Ho creato e curo uno spazio di ascolto e accoglienza. Un luogo nel quale rallentare e iniziare, con rispetto e gentilezza, a fare pace con il cibo e il corpo.
Il mio approccio non prevede diete, numeri o prescrizioni ma piuttosto una cornice che riconosce e rispetta tutti i corpi e che ci permette di spostare gradualmente il focus dal controllo e dalla restrizione all'ascolto dei tuoi bisogni e della tua esperienza.

Se senti che le strade percorse finora non ti hanno dato ciò che cercavi, e allo stesso tempo l'idea di lasciare le regole ti spaventa, questo può essere un primo spazio nel quale fermarti. Un punto di partenza per esplorare la possibilità di un percorso diverso, da costruire insieme, un passo alla volta.

Questo percorso fa per te se...

Senti il desiderio di prenderti cura di te in modo più gentile, rispettoso e sostenibile, anche se non hai ancora tutte le risposte su cosa questo significhi per te.

Ti incuriosisce un approccio che mette al centro la relazione con il cibo, il corpo e la salute, piùttosto che il controllo del peso.

Hai vissuto o vivi un rapporto complesso o faticoso con l'alimentazione e il corpo, e senti il bisogno di uno spazio sicuro in cui poterlo esplorare senza giudizio.

Cerchi uno spazio di cura che riconosca la diversità dei corpi e che non proponga modelli unici o standard da raggiungere.

Ti va di costruire consapevolezza, ascolto e fiducia nel tuo corpo, nel rispetto dei tuoi tempi.

Anche se una parte di te è ancora legata all'idea della dieta o del peso, sei curiosə di capire se esistono altri modi di stare bene che non passano dalla restrizione

Sei prontə per intraprendere questo viaggio?

Attraverso esperienza e nuove conoscenze, costruiremo insieme il tuo percorso

www.annacarlafrigau.it





Fame o regole?

Ti sei mai chiestə perché, nonostante tu conosca perfettamente cosa "dovresti" mangiare, a volte finisci per sentirti senza una bussola? Perché certi giorni ti senti in pace con il cibo e altri sembri combatterci?

Se stai leggendo queste righe, forse porti con te anni di tentativi, di liste di "cibi sì" e "cibi no", di diete iniziate con entusiasmo e finite con delusione. Forse ti sei dettə più volte: "So cosa dovrei fare, ma non riesco a farlo." Eppure, a differenza di quanto ti è stato detto finora, non è una questione di forza di volontà.

Quando passiamo anni a seguire regole, schemi o piani alimentari esterni, perdiamo lentamente la capacità di fidarci del nostro corpo. Cominciamo a pensare che i segnali di fame e sazietà siano difettosi o ingannevoli, e così ci allontaniamo da quella saggezza naturale che ogni corpo possiede.

Questo breve percorso nasce per aiutarti a fare un passo indietro, a osservare con dolcezza e non giudizio il tuo rapporto con il cibo.
Non ci sono risposte giuste o sbagliate: solo spunti per conoscerti meglio e per ritrovare, un passo alla volta, la libertà a tavola.

Quiz di Consapevolezza

Leggi le domande e rispondi con sincerità, senza pensarci troppo.
Usa questa semplice scala per orientarti nelle risposte:
0 = mai | 1 = a volte | 2 = spesso | 3 = quasi sempre

1. Ti capita di mangiare anche quando non hai fame, magari per stress, noia o per calmarti?
2. Ti senti in colpa se mangi un cibo che consideri "sbagliato" o "troppo calorico"?
3. Ti succede di ignorare la fame perché "non è ancora ora" o perché "hai già mangiato abbastanza"?
4. Hai l'impressione che, se smettessi di controllare cosa mangi, perderesti completamente il controllo?
5. Ti capita di pensare spesso al cibo, anche quando non stai mangiando?
6. Ti senti più "bravə" o "a posto" quando mangi in modo "pulito" o "leggero"?
7. Riesci a gustare davvero il cibo, senza pensare a quante calorie ha o a cosa "dovresti" fare dopo?
8. Ti capita di pianificare in anticipo come "compensare" un pasto più abbondante?
9. Ti accorgi di avere fame, ma aspetti di mangiare per paura di "esagerare"?
10. Ti senti a tuo agio nel corpo che hai, o tendi a pensare che dovresti cambiarlo prima di poterti sentire bene?

Che profilo sei?

Scopri in quale parte del Percorso di Consapevolezza con Cibo e Corpo ti trovi ora.

Ricorda: NON esiste risposta giusta e nessuno di questi profili è più valido o giusto. Siamo troppo complessə per definirci in poche righe

La Guida Interiore (1 o 2 punti)

Hai imparato, o stai imparando, a fidarti dei segnali del tuo corpo.
Ti concedi flessibilità, ascolto e piacere, anche se a volte riemergono vecchie regole o paure. Il tuo cammino è quello della conferma: rafforzare la fiducia nel corpo e lasciar andare del tutto l'idea che ci sia un modo "giusto" di mangiare.

Ti può aiutare continuare a coltivare la consapevolezza e la gentilezza verso te stessə e mantenere attivo l'ascolto dei tuoi bisogni senza giudizio.

In bilico tra fame e regole (da 3 a 6 punti)

Ti muovi tra due poli: da un lato desideri libertà e serenità con il cibo, dall'altro temi di perderti senza una guida esterna. Forse alterni momenti di controllo a momenti in cui "ti lasci andare completamente", e questo ti fa sentire confusə o frustratə.

Il tuo passo ora è riconnetterti alla fame e alla sazietà, senza giudizio. Non serve cambiare tutto subito: basta iniziare ad ascoltare, con curiosità.

L'Espertə di Regole (da 7 a 10 punti)

Sai tutto di nutrizione, calorie e diete. Hai provato più volte a "riprendere il controllo", ma ogni tentativo ti ha lasciata un po' più stanca e delusa. Ti sembra di aver perso la capacità di capire cosa ti serve davvero.

Il tuo cammino inizia dal lasciare andare la colpa e la paura. Non devi "fare di più": al contrario, è il momento di alleggerire la mente e di ascoltare il corpo con dolcezza, come se lo stessi incontrando per la prima volta.



www.annacarlafrigau.it

Se ti sei riconosciutə in uno di questi profili...NON SEI SOLə

La maggior parte delle persone che ha seguito diete per anni si trova esattamente in questo spazio di confusione e stanchezza. Non è colpa tua: è l'effetto di un sistema che ti ha insegnato a diffidare del tuo corpo invece che ad ascoltarlo.

Ma c'è una buona notizia: il corpo non dimentica ma anzi, continua ad imparare!

Anche se per anni lo hai messo a tacere, lui continua a parlarti, piano, con segnali di fame, sazietà, desiderio, stanchezza, piacere. E puoi ricominciare ad ascoltarlo, un pasto alla volta, un respiro alla volta.

Questo è il primo passo verso un rapporto con il cibo fatto di fiducia, non di controllo.

Il primo passo non è cambiare il tuo corpo.
É cambiare il modo in cui lo ascolti

La nEutrizionista

Domande Frequenti

SE NON SEGUO UNA DIETA RIGIDA PRENDERÒ PESO

È vero il contrario: tantissimi studi hanno messo in evidenza come il circolo delle diete, il wheight ciclyng, e la restrizione calorica e cognitiva, alterino le capacità del corpo di rispondere efficacemente ai segnali biologici

SE NON HO PUNTI DI RIFERIMENTO, MI PERDERÒ

Finchè il punto di riferimento sarà costituito da fogli di carta e numeri, non ci si saprà destreggiare diversamente. L'IE insegna a sapersela cavare sulla base delle proprie esperienze ed esigenze uniche e personali

COME RIUSCIRÒ AD INTERPRETARE I SEGNALI DEL MIO CORPO?

Solo grazie alla fiducia che piano piano riscopriremo e della consapevolezza di cui faremo esperienza insieme, senza giudizio o colpe

SE NON AVRÒ UNA DIETA, SU COSA SI BASA IL LAVORO?

Il lavoro si sviluppa su ciò che riteniamo insieme essere più efficace in un dato momento ed in linea con la propria idea di benessere e salute grazie all'autodeterminazione e al rispetto delle risorse individuali

E LA SALUTE?

Occorre immaginare la salute come un puzzle molto complesso di cui l'alimentazione rappresenta un pezzetto necessario ma non l'unico. Ce ne prenderemo cura nel miglior modo possibile nel rispetto di sè e del contesto personale di ciascunə

Hai altre domande?

scrivimi una email all'indirizzo info@annacarlafrigau.it oppure un messaggio al numero +39 351 532 95676, sarò felice di esserti d'aiuto

Un Invito per Te

Forse questo piccolo percorso ha acceso in te una curiosità, o il desiderio di capire meglio cosa significhi davvero “lasciare andare le regole”

Se ti va possiamo parlarne insieme

Ho creato uno spazio gratuito, una call di conoscenza in cui potrai raccontarmi la tua esperienza con il cibo – senza giudizio, senza pressioni, senza obiettivi di “perdita di peso”. Solo uno spazio di ascolto neutro, in cui iniziare a costruire la fiducia nel tuo corpo.

CONTATTAMI

Questo file NON sostituisce un percorso di supporto e cura: se ti sei riconosciuta in uno o più punti, puoi chiedere aiuto a professionista che possono accompagnarti in un percorso di cura libero dalla cultura della dieta

Questo file è stato ideato e progettato da Annacarla Frigau | Nutrizionista AIPS® | Prevenzione e Cura dei Disordini e dei Disturbi del Comportamento Alimentare