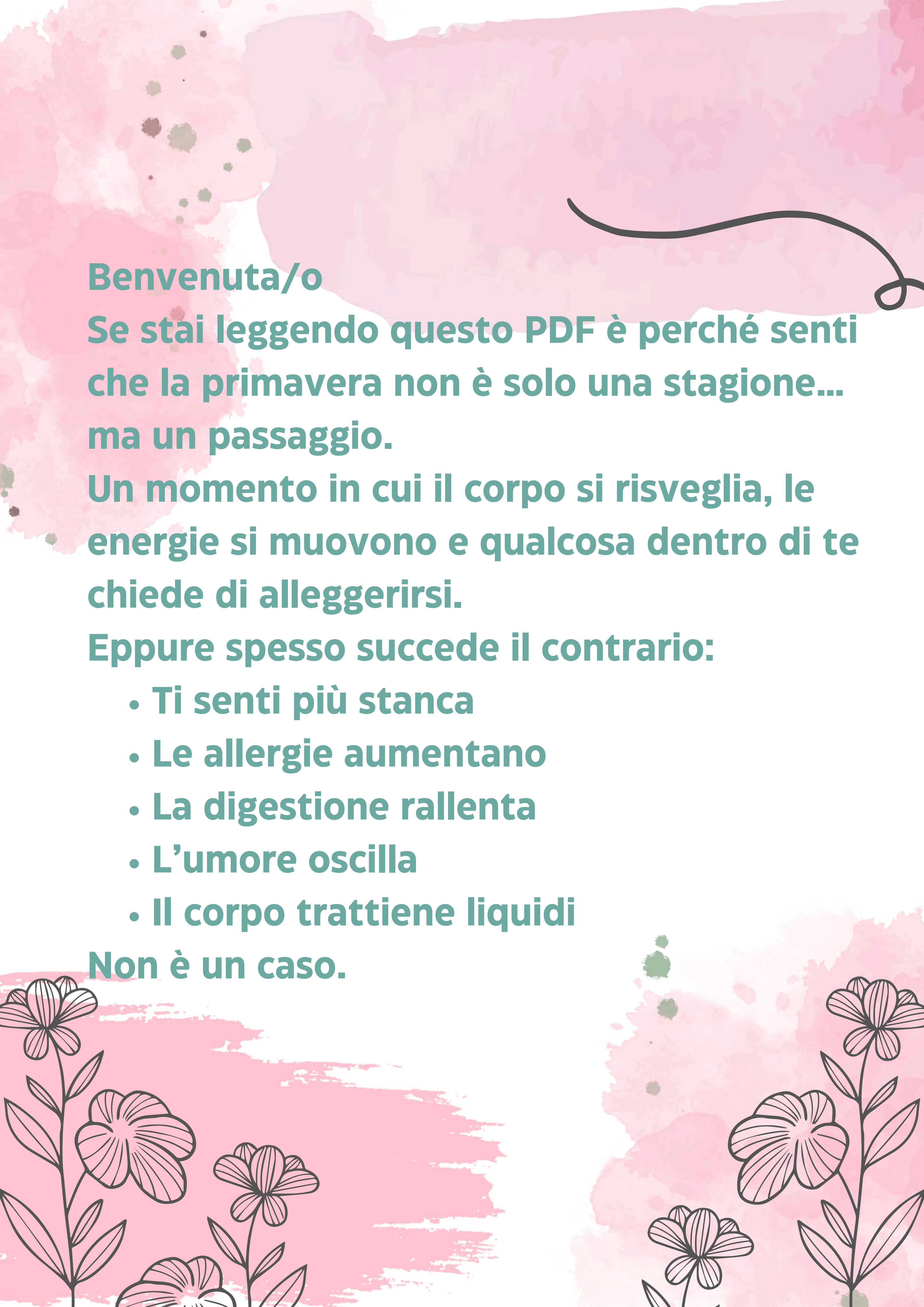




PRIMAVERA IN EQUILIBRIO

Mini-Guida Gratuita per Ritrovare
Energia, Leggerezza e
Chiarezza





Benvenuta/o

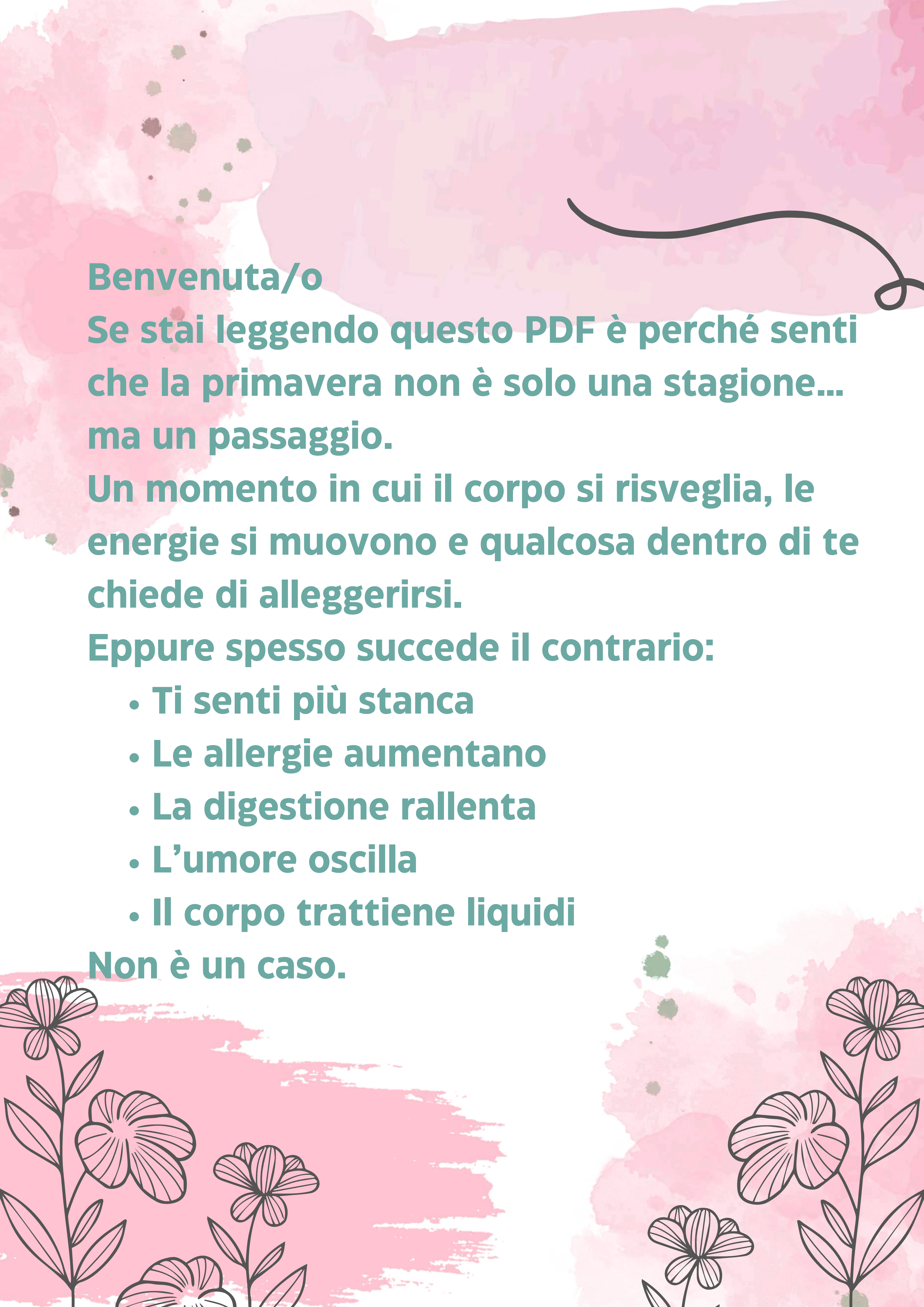
Se stai leggendo questo PDF è perché senti che la primavera non è solo una stagione... ma un passaggio.

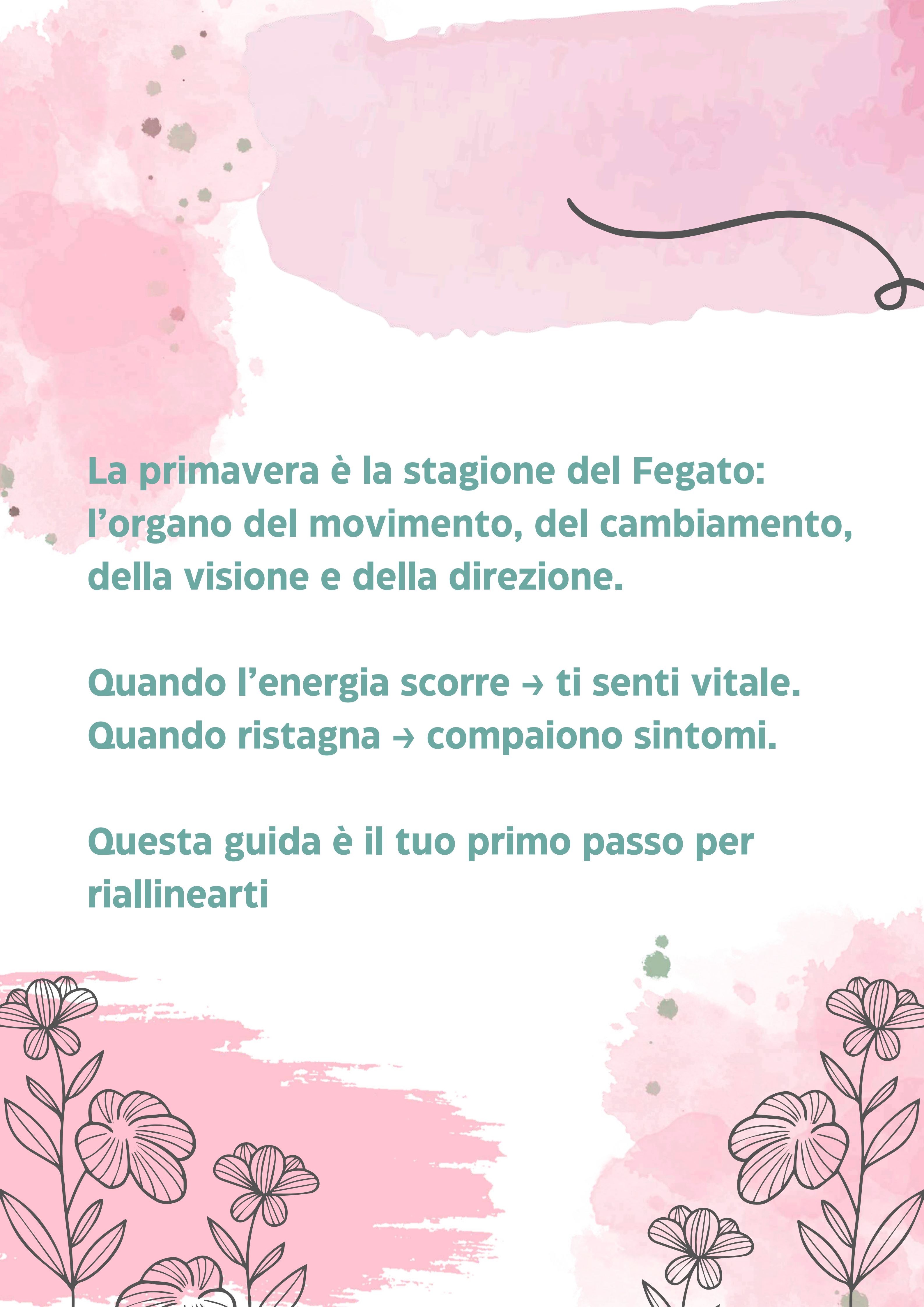
Un momento in cui il corpo si risveglia, le energie si muovono e qualcosa dentro di te chiede di alleggerirsi.

Eppure spesso succede il contrario:

- **Ti senti più stanca**
- **Le allergie aumentano**
- **La digestione rallenta**
- **L'umore oscilla**
- **Il corpo trattiene liquidi**

Non è un caso.

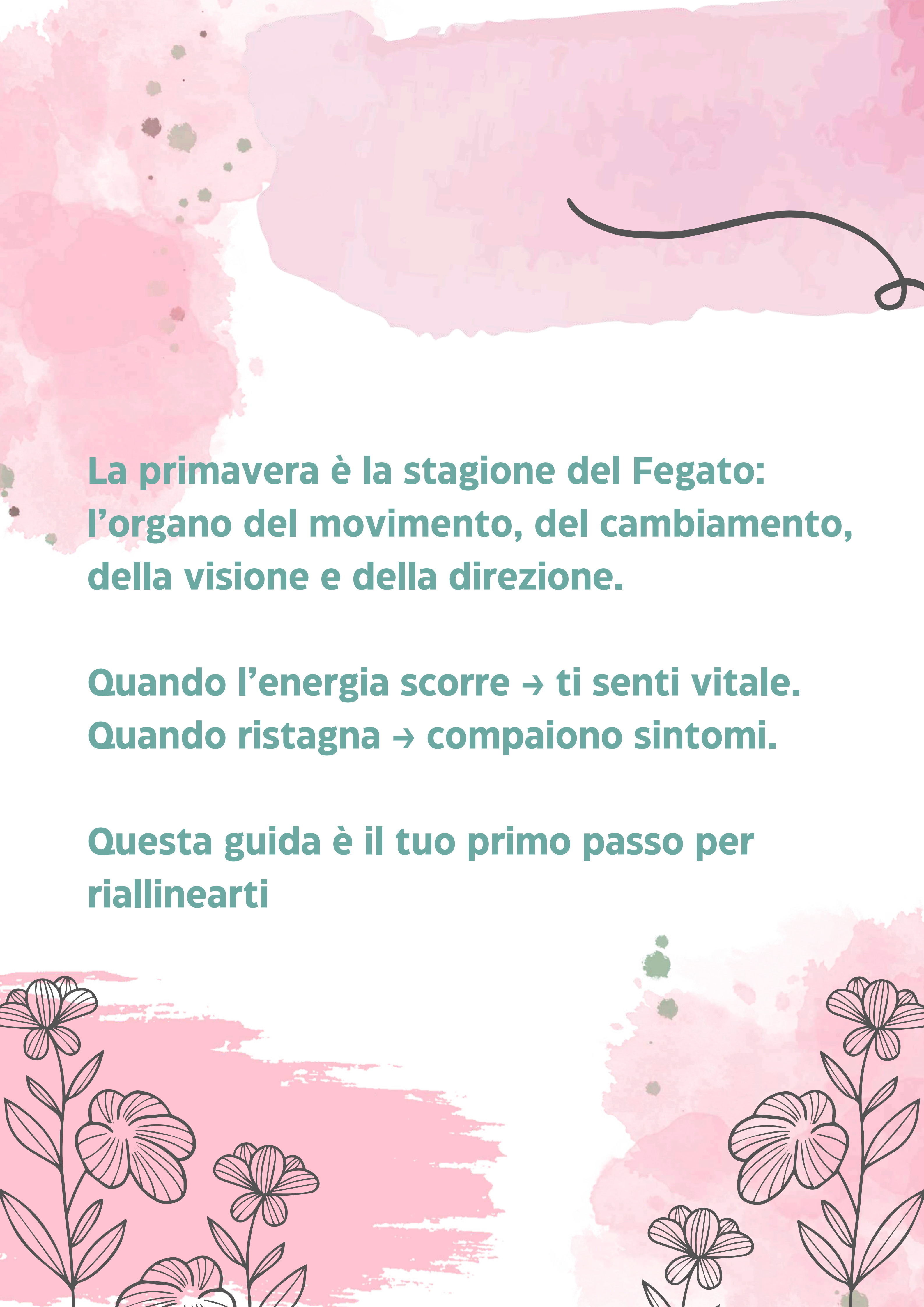




**La primavera è la stagione del Fegato:
l'organo del movimento, del cambiamento,
della visione e della direzione.**

**Quando l'energia scorre → ti senti vitale.
Quando ristagna → compaiono sintomi.**

**Questa guida è il tuo primo passo per
riallinearti**



PERCHÉ TI SENTI PIÙ STANCA IN PRIMAVERA?

**Durante l'inverno l'energia si raccoglie.
In primavera deve salire, espandersi,
muoversi.**

Se:

- **Sei arrivata alla fine dell'inverno scarica**
- **Hai accumulato stress**
- **Il fegato è sovraccarico**
- **Il sistema linfatico è lento**

... il corpo fa fatica ad attivarsi.



The background of the entire page is a soft pink watercolor wash. A thin, black, wavy line starts from the right edge and curves downwards towards the center. At the bottom of the page, there are two clusters of stylized line-art flowers with five petals and long stems with leaves, one on the left and one on the right.

Segnali comuni:

- **Astenia mattutina**
- **Bocca amara al risveglio**
- **Gonfiore**
- **Irritabilità**
- **Allergie stagionali**
- **Mal di testa**
- **Sonno disturbato**

Non sono “solo sintomi”.

Sono segnali di energia che non fluisce bene.

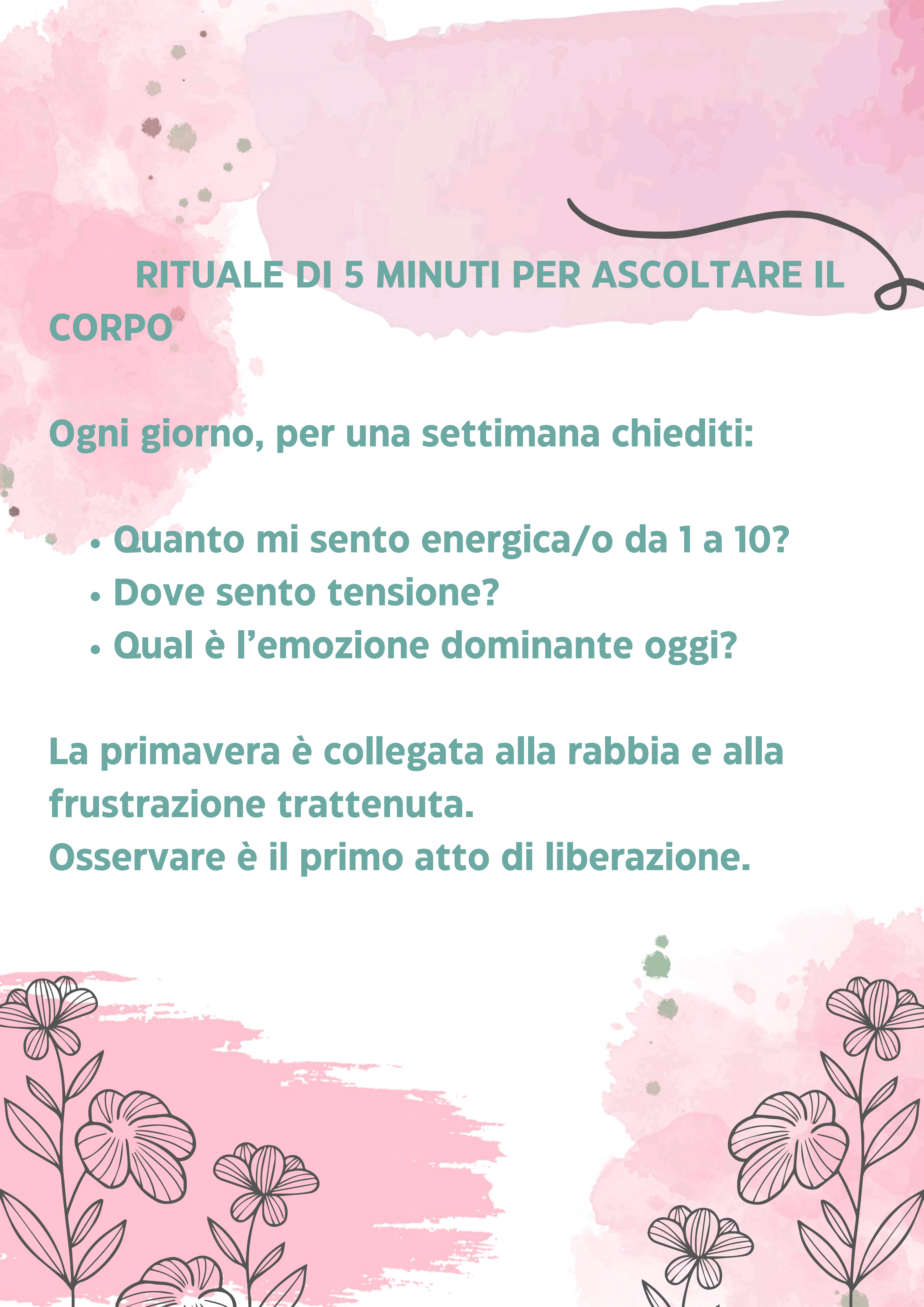


DETOX PRIMAVERILE: DA DOVE INIZIARE (SENZA ESTREMISMI)

**Non serve fare digiuni drastici.
Serve sostenere il corpo.**

3 Azioni Base

- 1. Alleggerisci l'alimentazione**
 - 2. Riattiva il sistema linfatico**
 - 3. Bevi con intenzione**
- 



RITUALE DI 5 MINUTI PER ASCOLTARE IL CORPO

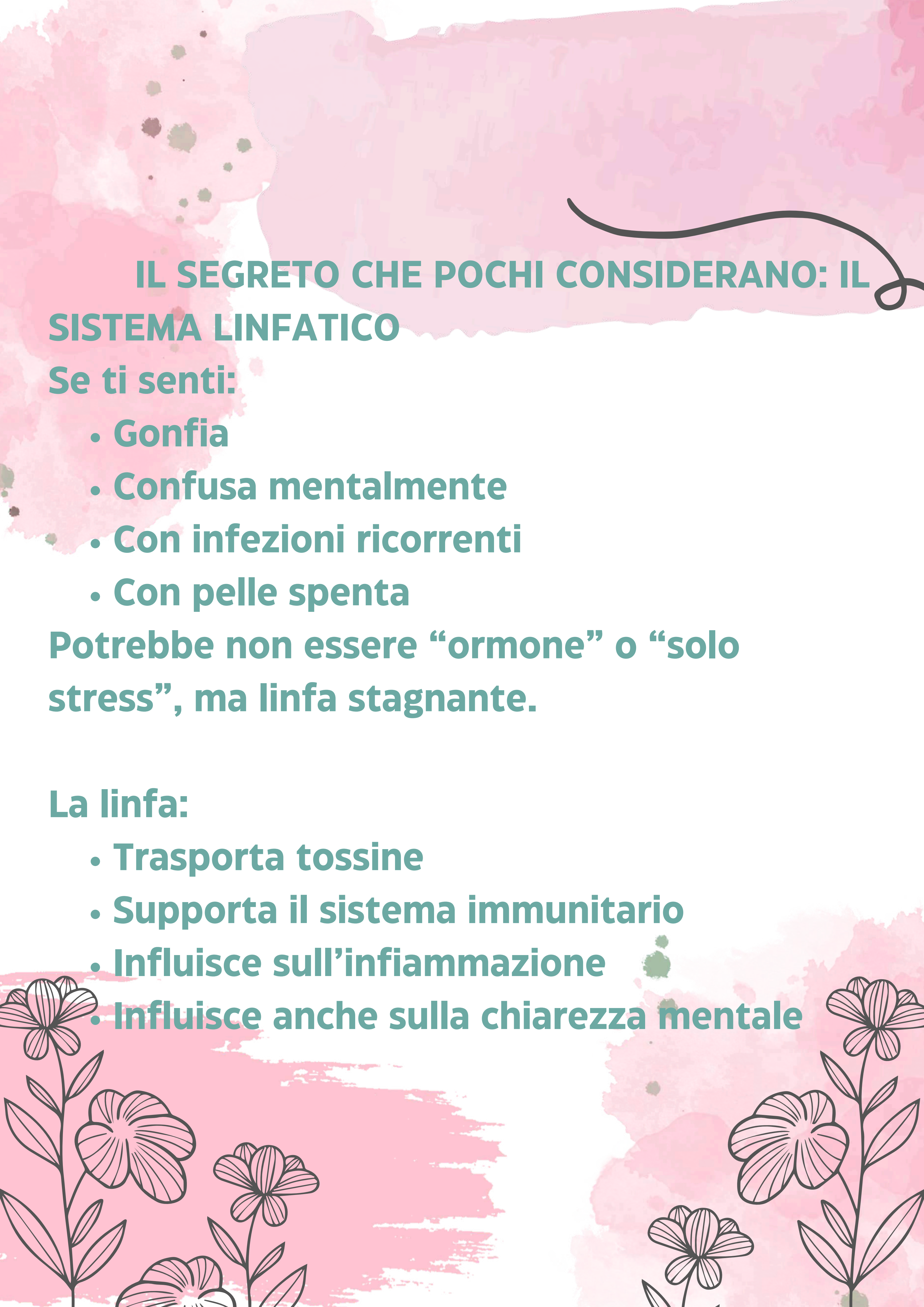
Ogni giorno, per una settimana chiediti:

- **Quanto mi sento energica/o da 1 a 10?**
- **Dove sento tensione?**
- **Qual è l'emozione dominante oggi?**

La primavera è collegata alla rabbia e alla frustrazione trattenuta.

Osservare è il primo atto di liberazione.





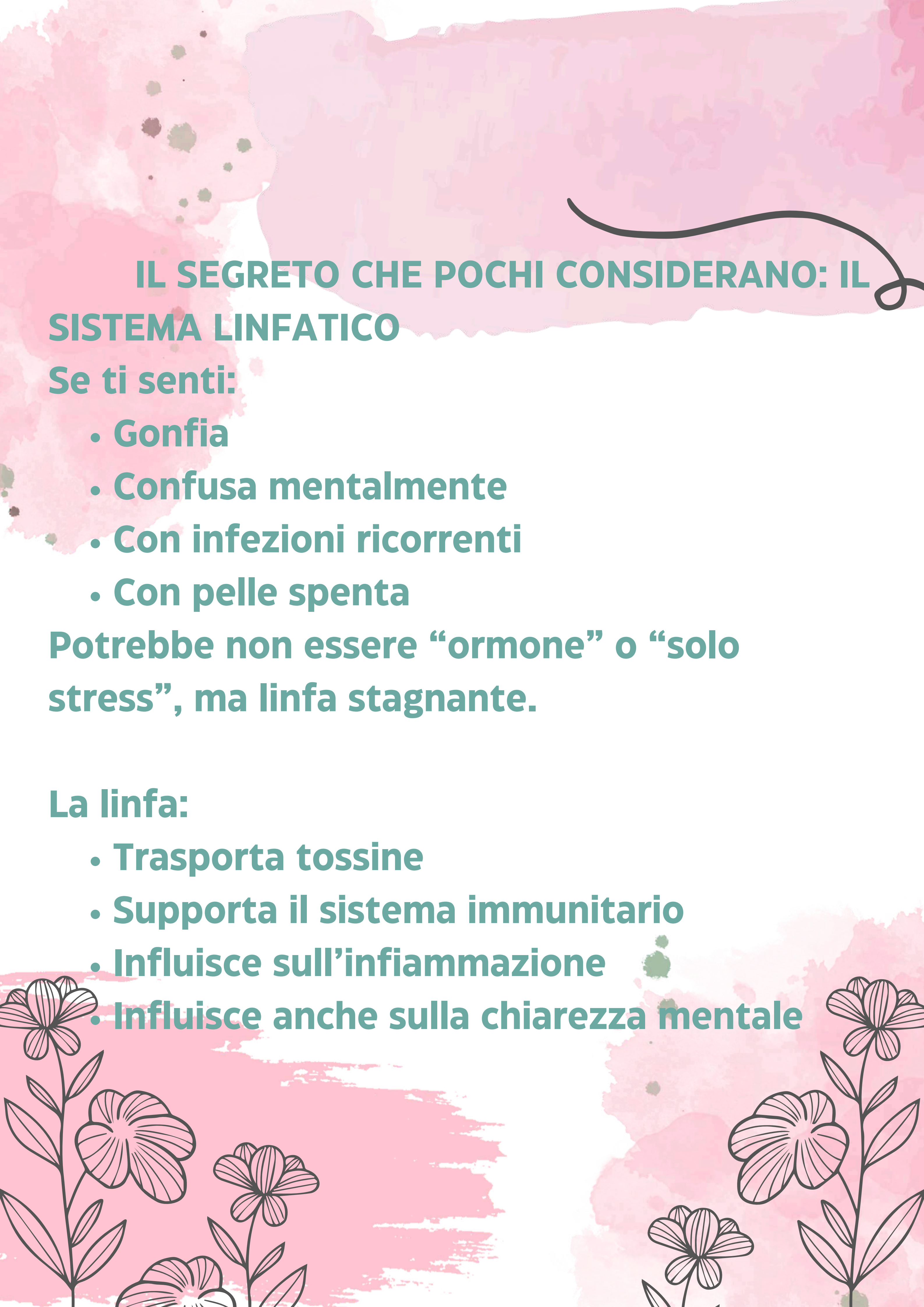
IL SEGRETO CHE POCHI CONSIDERANO: IL SISTEMA LINFATICO

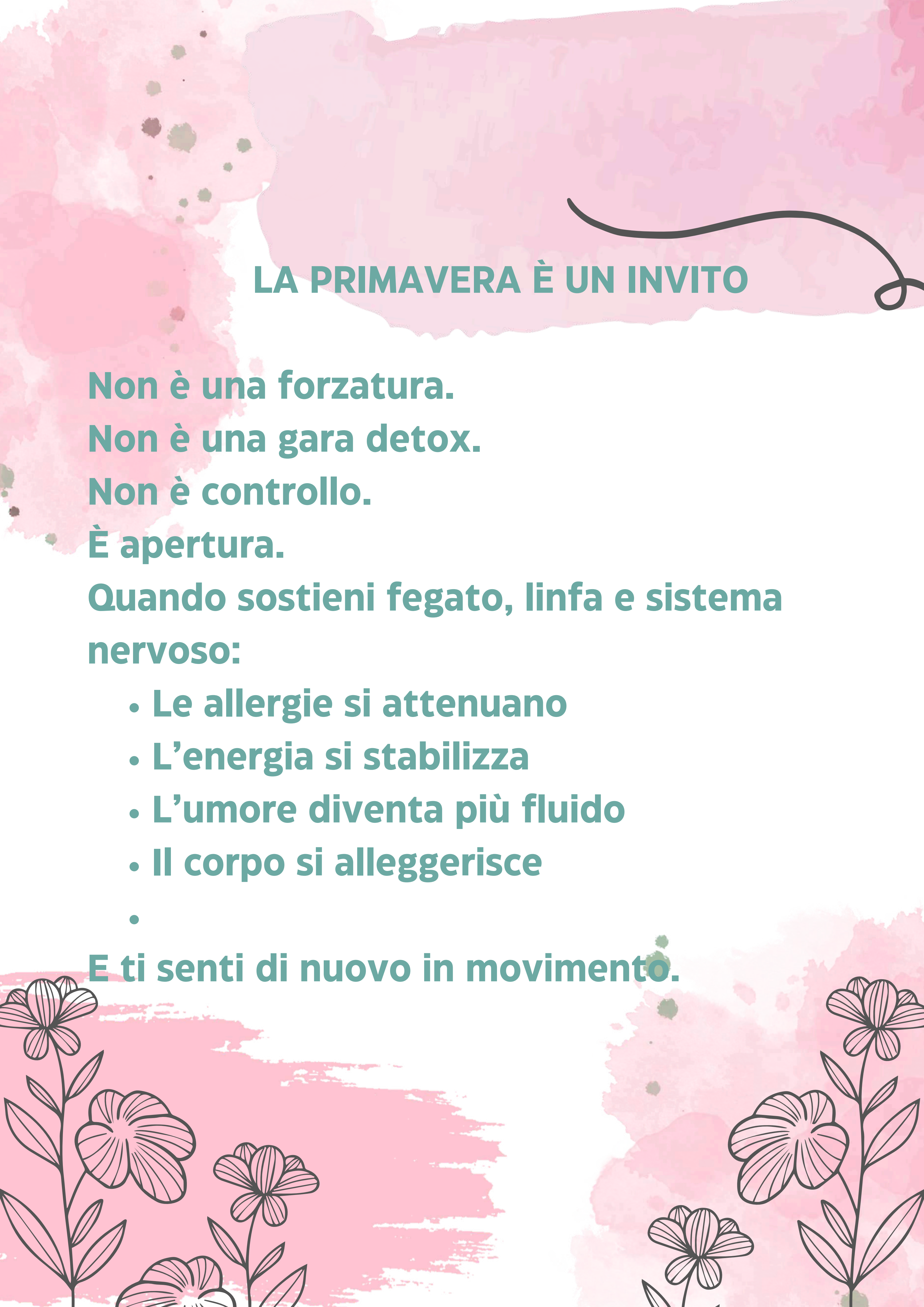
Se ti senti:

- **Gonfia**
- **Confusa mentalmente**
- **Con infezioni ricorrenti**
- **Con pelle spenta**

Potrebbe non essere “ormone” o “solo stress”, ma linfa stagnante.

La linfa:

- **Trasporta tossine**
 - **Supporta il sistema immunitario**
 - **Influisce sull'infiammazione**
 - **Influisce anche sulla chiarezza mentale**
- 



LA PRIMAVERA È UN INVITO

Non è una forzatura.

Non è una gara detox.

Non è controllo.

È apertura.

Quando sostieni fegato, linfa e sistema nervoso:

- **Le allergie si attenuano**
- **L'energia si stabilizza**
- **L'umore diventa più fluido**
- **Il corpo si alleggerisce**
-

E ti senti di nuovo in movimento.





SE VUOI FARE IL PASSO SUCCESSIVO

Questa è solo l'introduzione.

Nel percorso completo lavoriamo su:

- **Detox guidato**
 - **Alimentazione stagionale dettagliata**
 - **Drenaggio linfatico pratico**
 - **Supporto emozionale**
 - **Rituali settimanali**
- 