



RICA

R riequilibrio del
terreno

I intestino &
infiammazione

C consapevolezza del
proprio corpo

A azione mirata



**Se sei arrivata fin qui,
probabilmente senti che:**

- il tuo corpo non è “malato”, ma non è nemmeno in equilibrio
- i sintomi vanno e vengono
- hai già provato tante soluzioni, ma senza stabilità

Questo PDF non è un protocollo,
è una chiave di lettura perché nel
Metodo RICA non lavoriamo sui
sintomi isolati.

Lavoriamo sui blocchi che li
mantengono attivi.

1 Il Terreno Sovraccarico

Il corpo non reagisce per caso.

Quando l'inflammazione è leggera ma continua, spesso il terreno è saturo:

- stress accumulato
- digestione rallentata
- sonno non riposante

Il problema non è “cosa mangi oggi”. È la somma delle micro-attivazioni quotidiane.



Domanda per te:

Ti senti spesso “tesa” anche quando non c'è un motivo evidente?

2 L'Intestino Reattivo

Un intestino reattivo può manifestarsi con:

- gonfiore serale
- alternanza stipsi/diarrea
- fame nervosa
- nebbia mentale

Non è sempre disbiosi grave.

Spesso è un intestino che non ha ancora ritrovato il suo ritmo.

Nel Metodo RICA prima si spegne, poi si ripara.

Mai il contrario.

3 Il Cortisolo Silenzioso

Molte donne non si sentono stressate.

Ma il corpo sì.

Segnali comuni:

- risvegli notturni
- energia alta la sera
- calo forte nel pomeriggio
- bisogno costante di caffè

Il cortisolo altera intestino, ormoni e infiammazione.

Se non lo consideri, ogni protocollo dura poco.

4 Mancanza di una Mappa

Il vero blocco spesso non è fisico.

È non sapere:

- da dove partire
- cosa è prioritario

Nel Metodo RICA lavoriamo con una mappa personalizzata che distingue tra:

- strutturale
- reattivo
- conseguenza

Quando hai una mappa, il corpo smette di essere un nemico.

R.I.C.A. è un metodo che lavora su 4 livelli progressivi e interconnessi, pensato per chi cerca soluzioni naturali, concrete e personalizzate.

Per chi ha:

- sintomi ricorrenti
- ha trovato soluzioni solo parziali senza risultati duraturi
- vuole capire il proprio corpo, non solo gestire i sintomi

Non è una dieta generica né un insieme di consigli: è un percorso costruito fase per fase, con strumenti precisi e adattabili ad ogni persona.

STRUMENTI BASE DEL METODO

1 - RUOTA RICA

Composta da sei elementi che sono il punto di partenza del percorso:

- infiammazione
- energia
- ormoni
- mente
- mucose

2 - QUADRANTE INTESTINALE

- infiammazione
- disbiosi
- mucose
- gonfiore

 gonfiore, digestione lenta, reflusso, stipsi o intestino iperreattivo... ascolti la tua pancia?

Perché il Reset dolce è il primo passo

Nel Metodo RICA non si attacca il sintomo.

Si crea prima stabilità.

Il Reset Dolce serve a:

- abbassare il rumore
- ridurre l'infiammazione di base
- osservare la risposta del corpo

Non è una dieta.

Non è un detox drastico.

È una fase di ascolto guidato.

Come capire se RICA è adatto a te

Potrebbe essere il tuo metodo se:

- ✓ Hai sintomi ricorrenti ma esami “quasi normali”
- ✓ Vuoi una visione naturale ma strutturata
- ✓ Vuoi capire il tuo corpo, non solo silenziarlo
- ✓ Non vuoi protocolli aggressivi e uguali per tutti ma un percorso cucito a tua misura

Cosa Succede Dopo Questo PDF

Questo PDF è solo orientativo.

Il percorso vero inizia con:

- 1 Ruota RICA personalizzata
- 2 Reset Dolce 14 giorni
- 3 Analisi della risposta
- 4 Percorso su misura

Non lavoriamo per accumulo.

Lavoriamo per cicli.

Spegnere → Riparare →
Stabilizzare.



Il tuo corpo non è in errore, sta comunicando.

Il Metodo RICA non è una lista di integratori, è una strategia di interpretazione.

Se senti che è il momento di capire davvero come reagisce il tuo corpo, puoi scrivermi e valutiamo insieme il primo passo.



Il percorso - I 3 pacchetti

Percorso RICA RESET

240 €

2 incontri

Ricominciare - calmare - stabilizzare

Incontro	contenuto	cosa ricevi	quando
1 incontro	valutazione ruota rica iniziale, individuazione del blocco e del quadrante intestinale dominante	Reset dolce personalizzato, mini SOS mirato	giorno 1
2 incontro	Rivalutazione della ruota RICA, analisi della risposta al Reset dolce, attivazione della fase intestino e consapevolezza	protocollo personalizzato fase 2, educazione intestinale base	giorno 14

Percorso RICA EVOLUTION

330 €

3 incontri

Comprendere i pattern, attivare il cambiamento

Incontro	contenuto	cosa ricevi	quando
1 incontro	valutazione ruota rica iniziale, individuazione del blocco e del quadrante intestinale dominante	Reset dolce personalizzato, mini SOS mirato	giorno 1
2 incontro	Rivalutazione della ruota RICA, analisi della risposta al Reset dolce, attivazione della fase intestinale e consapevolezza	protocollo personalizzato o fase 2, educazione intestinale base	giorno 14
3 incontro	quadranti strutturali vs quadranti reattivi	mappa personale + primo ciclo mensile completo	giorno 30

Percorso RICA REBALANCE

540 €

6 incontri

Trasformare infiammazione, stanchezza e caos intestinale in chiarezza e benessere

Incontro	contenuto	cosa ricevi	quando
1 incontro	valutazione ruota rica iniziale, individuazione del blocco e del quadrante intestinale dominante	Reset dolce personalizzato, mini SOS mirato	giorno 1
2 incontro	Rivalutazione della ruota RICA, analisi della risposta al Reset dolce, attivazione della fase intestino e consapevolezza	protocollo personalizzato o fase 2, educazione intestinale base	giorno 14
3 incontro	quadranti strutturali vs quadranti reattivi	mappa personale + primo ciclo mensile completo	giorno 30

4 incontro	valutazione mese 1, inizio mese 2 (intestino e mucose)	ciclo mese 2 + SOS	giorno 60
5 incontro	valutazione mese 2, inizio mese 3 (ormoni e energia)	ciclo mese 3 + SOS	giorno 90
6 incontro	chiusura del percorso, consolidamen to del percorso, piano di mantenimento autonomo	piano mantenimento personalizzat o + guida del metodo completa + SOS extra	giorno 120