



di Erika Coccon

DAL CONSAPPEVOLE AL CAMBIAMENTO

IL WORKBOOK OPERATIVO PER
TRASFORMARE LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI

PERCHÈ QUESTO WORKBOOK

Questo workbook non è una dieta e non contiene delle regole da seguire alla lettera.

Non troverai liste di cibi “giusti” o “sbagliati”, né delle indicazioni da rispettare con forza di volontà.

È uno strumento di osservazione e consapevolezza, pensato per aiutarti a fare chiarezza su come mangi oggi, su **cosa accade prima, durante e dopo i pasti** e su quali automatismi influenzano le tue scelte quotidiane.

Il cambiamento duraturo non nasce dal controllo, ma dalla comprensione.

Questo workbook è un primo passo per iniziare ad ascoltarti davvero.

COME USARLO

Puoi compilarlo in pochi minuti al giorno, non tutto insieme.

Non cercare di “fare bene” o di dare risposte giuste: non esistono.

Limitati a osservare quello che accade, senza giudicarti e senza cercare di cambiare nulla, per ora.

L'obiettivo non è correggerti, ma capirti.



IL PUNTO DI PARTENZA

Prima di iniziare, fermati un momento e chiediti perché hai deciso di scaricare questo workbook.

Scrivi una sola frase, quella che senti più vera in questo momento.



Ora prova a riflettere su cosa ti pesa di più oggi nel tuo rapporto con il cibo.

Non serve scegliere “la cosa più grave”, ma quella che senti più presente.

- Fame continua
- Fame nervosa o emotiva
- Disordine nei pasti
- Senso di colpa
- Gonfiore o stanchezza
- Altro: _____



OSSERVARE LE ABITUDINI

(senza cambiarle)

Durante la giornata, capita spesso di mangiare in modo automatico, senza una reale decisione consapevole.

In questa pagina non devi modificare nulla: solo osservare.

Prendi nota dei momenti in cui mangi e prova a chiederti se senti fame reale, se non sei sicura/o o se mangi per altri motivi.

MOMENTO	COSA MANGIO	FAME REALE? (SÌ/NO /NON SO)
MATTINA		
POMERIGGIO		
SERA		

Ricorda: non è un test o una valutazione.

È semplicemente una fotografia di ciò che accade.



INNESCHI E BISOGNI

Quando mangiamo senza fame, spesso non è il cibo il vero problema, ma ciò che succede prima.

Prova a pensare a cosa precede questi momenti.

- Stress
- Stanchezza
- Noia
- Abitudine
- Emozione (quale?) _____

Ora chiediti: in quel momento, di cosa avrei davvero bisogno?

Non cosa “dovrei fare”, ma cosa mi servirebbe davvero.





IL CORPO PARLA

(se impariamo ad ascoltarlo)

Il corpo manda segnali continuamente, ma spesso siamo poco allenati a riconoscerli.

Osserva se durante la giornata noti uno o più di questi aspetti:

- Fame improvvisa
- Sazietà che arriva tardi
- Gonfiore
- Stanchezza dopo i pasti
- Difficoltà a capire quando fermarmi

Ci sono momenti in cui senti di più il tuo corpo o in cui riesci ad ascoltarlo meglio?





UN SOLO PICCOLO PASSO

Non serve cambiare tutto insieme.

Il cambiamento funziona quando è sostenibile.

A questo punto, dopo esserti osservata/o, scegli una sola piccola azione che senti possibile, per te, da attuare nei prossimi giorni.

Non deve essere perfetta, ma fattibile.

- Fermarmi un minuto prima di mangiare
- Sedermi a tavola senza distrazioni esterne
- Fare uno spuntino prima di arrivare troppo affamata/o
- Bere di più durante il giorno
- Altro: _____

 Quando potrei provarci? _____



Questo workbook serve a osservare e comprendere le tue abitudini alimentari, senza giudizio né regole rigide.

È un primo passo per aumentare la consapevolezza, capire i tuoi automatismi e iniziare a scegliere piccole azioni sostenibili ogni giorno.

Il cambiamento duraturo non nasce dalla forza di volontà, ma dall'ascolto e dalla gradualità: questo strumento ti aiuta a fare proprio questo.

Ristrutturare le abitudini alimentari è un processo che richiede tempo, guida e rispetto per la tua storia.

Se senti che è arrivato il momento di non farlo da sola/o, il lavoro insieme può aiutarti a dare struttura e continuità a ciò che hai iniziato.



CHI SONO

Sono Erika Coccon, biologa nutrizionista. Nel mio lavoro accompagno le persone a ristrutturare le abitudini alimentari, lavorando su alimentazione, ascolto corporeo e sostenibilità nella vita reale.

Questo workbook è solo un primo passo. Il percorso vero nasce dall'incontro, dall'ascolto e da un lavoro guidato, costruito sulla tua storia, sui tuoi ritmi e sui tuoi obiettivi.

 Montebello Vicentino | Creazzo | Trissino

 info@nutrizionistaerikacoccon.it

 351 5857483

 www.nutrizionistaerikacoccon.it



