

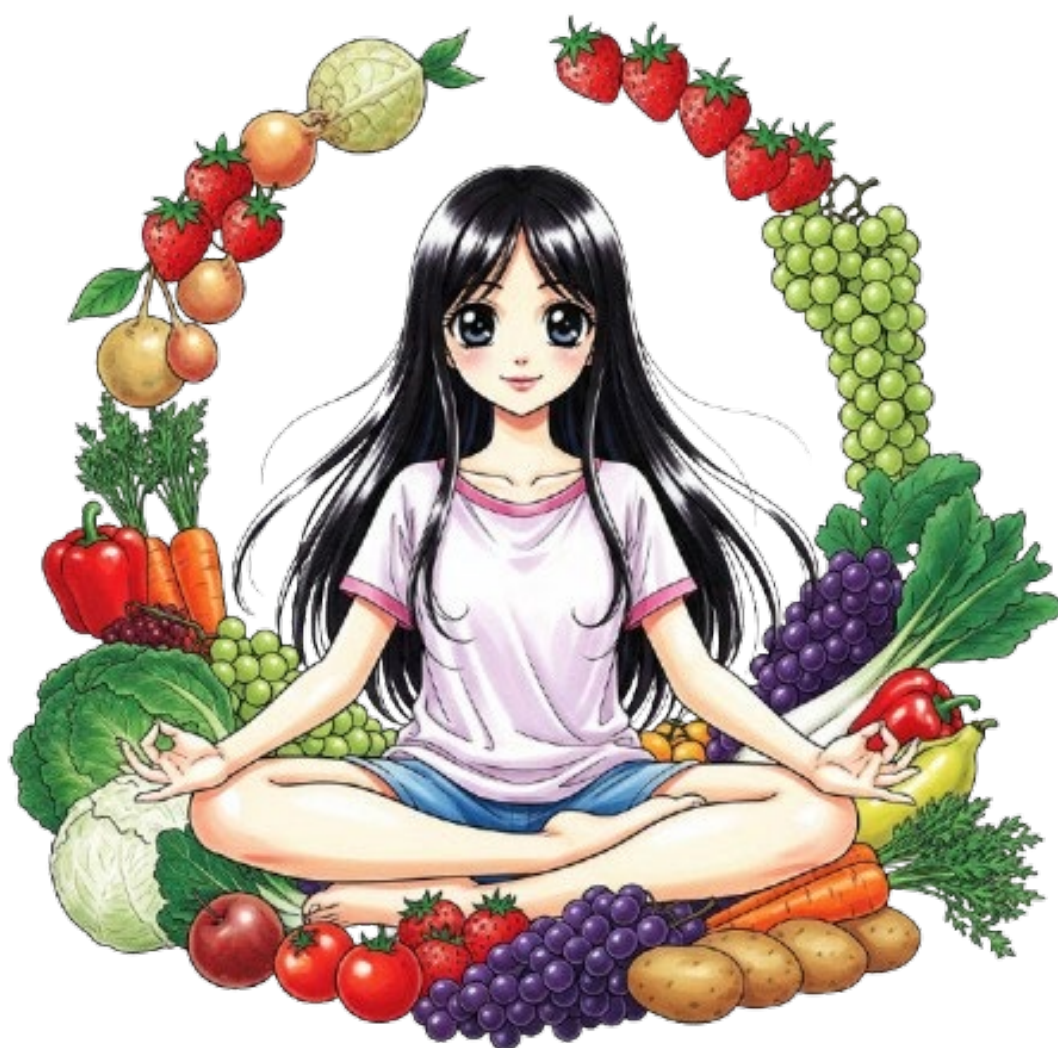


Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

NutriArmonia

Quando la nutrizione incontra la consapevolezza





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Il tuo benessere ha un metodo:

NutriArmonia

La scienza della nutrizione, l'arte dell'ascolto

Benvenuta / o nel mondo di NutriArmonia, un approccio che va oltre la semplice dieta, abbracciando la complessità e la meraviglia di ciò che sei. In un'epoca in cui siamo costantemente bombardati da informazioni contrastanti sul cibo e sulla salute, può essere facile sentirsi persi, confusi o addirittura frustrati.

Quante volte hai iniziato una dieta pieno di buoni propositi, solo per ritrovarti dopo poche settimane a sentirti frustrato, affamato o in colpa? Quante volte hai pensato che “mangiare bene” significasse solo rinunce, schemi rigidi e sacrifici?

Il Metodo NutriArmonia nasce proprio per rompere con questa visione punitiva e riduttiva dell'alimentazione. Non una dieta, ma un percorso clinico integrato, personalizzato e profondo, che considera l'essere umano nella sua totalità: corpo, mente, emozioni, storia e vissuto.

NutriArmonia è un invito a ritrovare l'armonia tra nutrizione e benessere, tra scienza e ascolto, tra cura e consapevolezza. È un metodo ideato per accompagnarti verso il cambiamento, con strumenti concreti, supporto professionale e un approccio rispettoso della tua unicità.

NutriArmonia nasce dalla profonda convinzione che il benessere non sia una formula universale, ma un percorso personalizzato, intessuto dalle tue esperienze uniche, dalle tue esigenze e dal tuo vissuto. Non credo nelle soluzioni "taglia unica", perché sappiamo che ogni individuo è un universo a sé stante, con una storia da raccontare e un potenziale da esprimere. Il mio metodo è un invito a intraprendere un viaggio di scoperta, un'esplorazione consapevole che ti condurrà a una comprensione più profonda di te stesso e del tuo rapporto con il cibo.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

In un mondo che corre, che etichetta, che impone modelli e giudizi, prendersi cura di sé può diventare un'impresa difficile. Mangiare, gesto naturale, primario e vitale spesso si complica, si riempie di tensioni, paure, senso di colpa.

Da questa consapevolezza nasce il Metodo NutriArmonia, un approccio clinico e umano, che non si limita a prescrivere una dieta, ma accoglie la persona nella sua interezza, con tutte le sue fragilità, i suoi sintomi, i suoi bisogni, la sua storia.

Il cibo non è solo calorie, grammi e nutrienti. È memoria, emozione, linguaggio del corpo, e troppo spesso anche campo di battaglia.

NutriArmonia è una via dolce e scientifica allo stesso tempo, che unisce le competenze della nutrizione clinica e farmacologica con strumenti di ascolto profondo, mindfulness e consapevolezza alimentare. Un percorso integrato che mette al centro la persona e che mira a curare, non solo a far dimagrire... Che lavora sulle abitudini, sul comportamento alimentare, sulle emozioni legate al cibo. Che aiuta a costruire relazioni più sane e fiduciose con se stessi e con il proprio corpo.

Preparati a riscoprire l'armonia tra ciò che mangi, come ti senti e chi sei veramente.

Iniziamo questo viaggio con fiducia, un pasto alla volta, un giorno alla volta.

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Nutrizionista clinico

Esperta in Mindfulness, farmacologia e nutriaceutica

Ideatrice del Metodo NutriArmonia





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

CAPITOLO 1

Il Metodo NutriArmonia

“Nutri il corpo, ascolta la mente, accogli la tua storia: La cura comincia da dentro.”

Il Metodo NutriArmonia nasce dall’incontro tra scienza e consapevolezza, tra nutrizione clinica personalizzata, approccio farmacologico integrato, mindful eating e accompagnamento empatico. È un percorso globale, umano e scientificamente fondato, che aiuta a ricostruire un rapporto sano e sereno con il cibo, con il corpo e con sé stessi.

In questo cammino, non ti verrà chiesto di rinunciare, ma di riscoprire. Non ti verrà chiesto di controllarti, ma di ascoltarti. Non ti verrà imposto un modello, ma ti verrà restituita la possibilità di scegliere con cura, presenza e rispetto.

Il Cuore del Metodo: La Centralità della Persona

Il Metodo NutriArmonia non si applica *sul* paziente, ma si costruisce *con* il paziente.

- Il percorso è **co-costruito**, dinamico, adattato ai tempi, alla personalità, alla disponibilità emotiva.
- Ogni incontro è un dialogo, non una prescrizione.
- Ogni scelta terapeutica parte da una domanda: “Cosa è utile, possibile e rispettoso per questa persona oggi?”



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

I 5 Pilastri del Metodo NutriArmonia: Le 5 A

Ogni percorso è unico, ma si fonda su cinque “A” che rappresentano i cardini del cambiamento consapevole:

1. Accoglienza
2. Analisi
3. Armonizzazione
4. Auto-consapevolezza
5. Autonomia





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta



Accoglienza

Ascolto empatico, presa in carico globale

È il punto di partenza di ogni percorso. In questa fase si costruisce l'alleanza terapeutica, fondata su ascolto, empatia, assenza di giudizio e riconoscimento della persona nella sua interezza: corpo, emozioni, storia, vissuti.

Cosa avviene in pratica:

- Colloquio iniziale approfondito (clinico, nutrizionale, emozionale).
- Accoglienza del vissuto alimentare e corporeo del paziente.
- Esplorazione delle motivazioni, delle aspettative e delle difficoltà.
- Validazione delle emozioni legate al cibo e alla salute.

Obiettivo:

Far sentire la persona vista, accolta e rispettata, creando le condizioni relazionali per un cambiamento autentico e sicuro.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta



Analisi

Valutazione clinica, nutrizionale ed emozionale

È la fase in cui si analizza in profondità la situazione della persona, integrando i diversi livelli di osservazione per restituire una visione chiara, precisa e condivisa del quadro clinico e comportamentale.

Cosa avviene in pratica:

- Analisi dei parametri antropometrici e clinico-laboratoristici.
- Valutazione dello stile alimentare, delle abitudini e dei cicli disfunzionali.
- Identificazione di eventuali disordini metabolici, gastrointestinali o ormonali.
- Rilevazione di trigger emotivi, comportamenti compensatori, segnali di fame e sazietà disregolati.
- Eventuale somministrazione di questionari (es. fame emotiva, mindful eating, rapporto col corpo).

Obiettivo:

Stabilire una mappa personalizzata da cui partire per definire un intervento realmente efficace, integrato e rispettoso della persona.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta



Armonizzazione

Avvio del percorso integrato di cura

È la fase attiva in cui si avvia il cambiamento, proponendo un piano nutrizionale personalizzato, integrato con strumenti educativi, emotivi e relazionali. Non si lavora solo sul “cosa mangiare”, ma sul modo in cui ci si nutre.

Cosa avviene in pratica:

- Prescrizione e adattamento di un piano nutrizionale flessibile e clinicamente fondato.
- Educazione alimentare progressiva e partecipata.
- Introduzione di pratiche di mindful eating e consapevolezza corporea.
- Supporto con nutraceutica, fitoterapia o integrazione quando indicato.
- Integrazione con strumenti originali del Metodo NutriArmonia®:
 - Diario di biofeedback nutrizionale
 - Scheda “Io come nutrimento”
 - Spazio “Storia del Corpo”
 - Pratiche di auto-osservazione senza giudizio

Obiettivo:

Ritrovare un'alimentazione più naturale, sintonica e sostenibile, migliorando il rapporto con il cibo e il corpo.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta



Auto-consapevolezza

Educazione alimentare e corporea, pratiche di mindfulness

Qui il paziente sviluppa un ruolo attivo nel proprio cambiamento, imparando ad ascoltare i segnali del corpo, le emozioni e le dinamiche interiori con maggiore lucidità e compassione.

Cosa avviene in pratica:

- Introduzione di strumenti di auto-monitoraggio empatico (diario fame/energia/umore).
- Pratiche settimanali di mindfulness (body scan, respirazione consapevole, journaling).
- Educazione alla regolazione emotiva e riconoscimento dei segnali corporei reali (fame, sazietà, pienezza, stanchezza).
- Workshop esperienziali: “*Nutrire in Presenza*” (cucina consapevole e meditazione).
- Revisione dei comportamenti disfunzionali attraverso un approccio non punitivo ma esplorativo.

Obiettivo:

Potenziare la connessione mente-corpo, sviluppare nuove modalità di risposta agli stress e rafforzare la fiducia nella propria capacità di cura.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta



Autonomia

Consolidamento e uscita dal percorso con strumenti interiorizzati

È la fase finale, in cui la persona si avvia a mantenere i risultati e la consapevolezza raggiunti, senza dipendere costantemente dal terapeuta. Si rafforza l'autoefficacia e il senso di padronanza.

Cosa avviene in pratica:

- Revisione degli obiettivi raggiunti.
- Costruzione di un piano di mantenimento personalizzato.
- Preparazione ai “momenti di ricaduta” con strategie di gestione consapevole.
- Riconoscimento delle risorse attivate durante il percorso.
- Eventuale uso del “Kit di Pronto Soccorso Emotivo” e delle mappe costruite insieme.

Obiettivo:

Favorire una libertà alimentare responsabile e duratura, con la capacità di autogestirsi anche in contesti difficili o stressanti.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

CAPITOLO 2

Gli Strumenti del Metodo NutriArmonia

Dove scienza, consapevolezza e umanità si incontrano

Il Metodo NutriArmonia non si fonda su una formula standard, ma su una sinergia integrata di strumenti clinici e relazionali scelti con cura per accompagnare ogni persona in un percorso di trasformazione autentica.

Ogni componente del metodo è selezionato per la sua efficacia, validazione scientifica e capacità di rispondere ai bisogni reali del paziente, nella sua complessità fisica, emotiva e relazionale.

La salute non è solo assenza di malattia, ma equilibrio dinamico tra corpo, mente e ambiente. Per questo il metodo si avvale di cinque pilastri operativi che lavorano in armonia:

- la **Nutrizione Clinica Personalizzata**, che si adatta con rigore e flessibilità alla realtà individuale;
- la **Mindfulness applicata al comportamento alimentare**, che educa all'ascolto e alla presenza;
- un **Approccio nutraceutico e fitoterapico mirato**, quando necessario, per sostenere in modo fisiologico i processi di riequilibrio;
- l'**Educazione alla regolazione emotiva**, che restituisce valore alla propria storia e al rapporto con il cibo;
- la **Connessione mente-corpo-ambiente**, per ristabilire un'armonia profonda con sé stessi e con il proprio stile di vita.

Insieme, questi strumenti costruiscono un percorso clinico personalizzato, trasformativo, rispettoso e sostenibile.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Ogni paziente non è solo seguito, ma coinvolto attivamente nella propria cura, con l'obiettivo di ritrovare un'alimentazione che nutra, una mente che ascolti e un corpo che si senta finalmente accolto.

Nutrizione Clinica Integrata

Un piano alimentare che ascolta e rispetta la tua storia

Il cuore del metodo NutriArmonia batte al ritmo di un piano alimentare che è molto più di un elenco di cibi "sì" e "no". È un approccio clinico all'avanguardia, profondamente radicato nella scienza e, al contempo, straordinariamente umano. Nel Metodo NutriArmonia, il piano alimentare non è una semplice lista di alimenti da seguire, né un rigido schema da rispettare con fatica. È uno strumento vivo, dinamico e personalizzato, che nasce dall'ascolto profondo della tua storia e si costruisce su basi scientifiche solide, tenendo conto di chi sei in ogni tua sfumatura.

Per questo motivo, ogni piano nasce da un'approfondita valutazione **clinica e individuale**, che tiene conto ed integra aspetti fisiologici, patologici, farmacologici ed emotivi, considerando:

- la tua storia clinica e di eventuali patologie (es. insulino-resistenza, PCOS, IBS, malattie metaboliche);
- il tuo profilo farmacologico, per evitare interazioni o supportare terapie in corso;
- le tue abitudini di vita, orari, lavoro, ritmi di sonno e stress;
- le tue preferenze alimentari e dei tuoi gusti (nessun cibo viene imposto o vietato rigidamente);
- la tua relazione con il cibo: fame emotiva, restrizioni croniche, episodi di perdita di controllo.

Il piano alimentare NutriArmonia non impone rinunce né segue mode. Rispetta i tuoi gusti, la tua cultura alimentare, la tua quotidianità. Vengono considerati:

- i tuoi orari di lavoro, turni, abitudini familiari;



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

- i momenti della giornata in cui sei più vulnerabile o in cui perdi il controllo;
- le tue preferenze alimentari, anche emozionali;
- la tua storia personale di diete, fallimenti, tentativi.

I pasti vengono distribuiti strategicamente per sostenere l'energia durante la giornata, ridurre il rischio di abbuffate, mantenere stabili i livelli glicemici e spezzare la fame emotiva. Si lavora con il timing nutrizionale, la composizione bilanciata e la costruzione progressiva di abitudini che potrai mantenere nel tempo.

Al centro di questo approccio non ci sei solo “tu e la bilancia”, ma tu nella tua interezza: il tuo corpo, la tua salute, le tue emozioni, le tue abitudini, le tue difficoltà e i tuoi desideri. Il piano alimentare diventa così una guida flessibile che ti accompagna passo dopo passo verso l'equilibrio, senza privazioni, senza imposizioni, con rispetto, empatia e consapevolezza.

Il nostro obiettivo non è solo farti perdere peso, ma farti ritrovare il tuo equilibrio: metabolico, ormonale, digestivo, emotivo. Un equilibrio che non dura poche settimane, ma che costruisce una nuova base per il tuo benessere a lungo termine.

In NutriArmonia crediamo che ogni corpo meriti di essere ascoltato, curato, nutrito con amore e senza giudizio. E ogni percorso sia un'occasione per ricominciare, con più forza e più fiducia.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Mindfulness e Mindful Eating

La Consapevolezza nel Tuo Piatto e nella Tua Vita: Ritrovare la connessione tra corpo, emozioni e cibo

Nel vortice della vita moderna, spesso mangiamo di fretta, distratti, senza prestare attenzione ai segnali del nostro corpo. Questo può portare a mangiare troppo, a non godere appieno del cibo e a perdere il contatto con le nostre reali esigenze. Qui entra in gioco la Mindfulness e il Mindful Eating, due potenti strumenti che NutriArmonia integra nel tuo percorso per trasformare il tuo rapporto con il cibo e con te stesso.

Mindfulness significa “consapevolezza” ed implica la pratica di portare intenzionalmente la nostra attenzione al momento presente, senza giudizio. Si tratta di osservare i nostri pensieri, le nostre emozioni e le sensazioni fisiche con curiosità e accettazione. Non è una tecnica per "svuotare la mente", ma per imparare a viverla pienamente, rispondendo anziché reagendo agli stimoli.

Mindful Eating è la sua applicazione al cibo: imparare a mangiare **con presenza, attenzione e ascolto**, rompendo l'automatismo e riattivando il dialogo tra corpo e mente.

Significa prestare piena attenzione all'esperienza del cibo: ai suoi colori, profumi, sapori, consistenze.

Significa anche ascoltare i segnali di fame e sazietà del nostro corpo, riconoscere le nostre voglie e le ragioni per cui mangiamo, siano esse fisiche o emotive.

Nel Metodo NutriArmonia, il cibo non è solo qualcosa da regolare. È un portale di accesso a te stessa/o, un'occasione per imparare a:

- riconoscere la fame fisica dalla fame emotiva;
- ascoltare sazietà e desiderio reale;
- accogliere le emozioni, senza ingoiarle;
- creare un tempo e uno spazio sacro per il pasto, anche solo di pochi minuti;



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

- fermarti prima di mangiare, respirare, ascoltare, scegliere.

Vengono proposti esercizi progressivi, come:

- la Scala della Fiducia Alimentare;
- il diario dei “piccoli passi di fiducia”;
- la tecnica del “Prima ascolto, poi assaggio”;
- la meditazione dell’uvetta;
- esercizi di respiro, presenza e ascolto corporeo.

Mindfulness e Mindful Eating non sono regole, ma pratiche che ti permettono di riconnetterti con la tua saggezza interiore, rendendo il cibo un alleato prezioso nel tuo cammino verso il benessere.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Il supporto della natura: nutraceutica e fitoterapia

Integrare in modo mirato e scientifico ciò che serve davvero

Nel percorso NutriArmonia, crediamo che il benessere autentico nasca da un equilibrio profondo tra corpo, mente ed emozioni. Per questo, oltre a un piano alimentare clinicamente personalizzato e all'integrazione delle pratiche di consapevolezza, possiamo avvalerci — quando necessario e in modo mirato, del prezioso contributo della nutraceutica e della fitoterapia, ovvero di integratori naturali che affiancano e potenziano il percorso nutrizionale e terapeutico.

Cos'è la Nutraceutica?

La nutraceutica è la scienza che studia i nutraceutici, ovvero alimenti o loro componenti (come vitamine, minerali, antiossidanti, enzimi, acidi grassi essenziali, probiotici) che, assunti in forma concentrata, possono avere effetti benefici sulla salute, prevenendo o coadiuvando il trattamento di specifiche condizioni cliniche.

Non sono farmaci, ma sostanze naturali ad azione fisiologica, che — se scelte con competenza e somministrate correttamente — possono ottimizzare le funzioni dell'organismo, senza interferire negativamente con le terapie farmacologiche in corso.

Cosa si intende per Fitoterapia?

La fitoterapia è una branca della medicina naturale che utilizza estratti vegetali standardizzati (piante officinali, gemmoderivati, oli essenziali) con finalità preventive o di supporto alla cura.

È un approccio antico ma scientificamente validato, che sfrutta le molecole bioattive presenti nel mondo vegetale per intervenire in modo delicato ma efficace su specifici disturbi: digestione, ansia, insonnia, infiammazioni, alterazioni ormonali, metabolismo, ritenzione idrica, alterazioni intestinali, solo per citarne alcuni.

Come NutriArmonia utilizza questi strumenti naturali?



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Il mio approccio integrato alla nutraceutica e alla fitoterapia è altamente personalizzato, attento e clinicamente fondato. Non proponiamo “rimedi universali” o mode del momento, ma selezioniamo con cura e rigore scientifico ogni eventuale supporto naturale in base a:

- Esigenze individuali: valutazione clinico-nutrizionale, stato di salute, disturbi associati, stile di vita e alimentazione.
- Carenze documentate: analisi biochimiche che evidenziano deficit di vitamine, sali minerali, cofattori enzimatici.
- Obiettivi terapeutici: supporto al metabolismo, alla digestione, al sistema immunitario o neuroendocrino, gestione dello stress, regolazione dell’umore e del sonno.
- Compatibilità farmacologica: valutiamo con attenzione le eventuali interazioni con farmaci, per assicurare che ogni intervento sia sicuro e armonico.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

In NutriArmonia, la natura non è mai un'alternativa, ma un'alleata. Utilizziamo integratori e fitocomplessi non come soluzione rapida, ma come amplificatori di un processo che parte da dentro: il tuo cambiamento.

Essi possono:

- Colmare deficit nutrizionali difficilmente compensabili con la sola dieta.
- Sostenere la funzionalità degli organi emuntori, facilitando i processi di detossificazione.
- Modulare le risposte neuroendocrine e infiammatorie, migliorando la resilienza psico-fisica.
- Promuovere un equilibrio ormonale, utile in condizioni come sindrome premestruale, menopausa, disfunzioni tiroidee, PCOS.
- Favorire il rilassamento, la qualità del sonno e la regolazione emotiva, integrandosi perfettamente con le pratiche di mindful eating e mindfulness.

Ogni integrazione proposta viene discussa insieme a te, spiegandoti il razionale scientifico, i benefici attesi, la durata e le modalità di assunzione. Nessun integratore viene consigliato “per prassi”, e ogni proposta tiene conto di:

- Preferenze personali (es. vegani/vegetariani).
- Tolleranze e allergie.
- Trattamenti farmacologici in corso.

In NutriArmonia, il rispetto per la tua unicità è al centro di ogni scelta. Anche un semplice integratore, se inserito con criterio, può diventare un gesto di cura consapevole verso il tuo corpo e la tua storia.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Un cammino a misura della tua umanità

Non sei un numero, una taglia, una patologia. Sei una persona da onorare.

NutriArmonia non è una scorciatoia, né una formula magica.

È un percorso autentico, che richiede presenza, fiducia, tempo, ma che può davvero cambiare il tuo rapporto con il cibo e con te stesso/a.

Cammineremo insieme, con uno sguardo clinico, ma anche profondamente umano. In ogni incontro, in ogni esercizio, ci sarà ascolto, accoglienza, rispetto del tuo ritmo e delle tue fragilità.

Che tu voglia perdere peso, migliorare la salute metabolica, uscire dal binge, mangiare con più serenità o ritrovare fiducia nel tuo corpo, qui sei al sicuro.

NutriArmonia è un invito a trasformare il cibo in alleato, non in nemico. A diventare parte attiva nella tua cura, con strumenti concreti, empatia, e una guida al tuo fianco.

Un passo alla volta, una svolta possibile... Ogni cambiamento reale nasce da un primo piccolo passo. Forse tremante, incerto, ma vivo e vero.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

CAPITOLO 3

La cura inizia dall'ascolto:

NutriArmonia e il risveglio della consapevolezza nei DCA

I disturbi del comportamento alimentare (DCA), come anoressia nervosa, bulimia nervosa, binge eating disorder e altri disturbi sottosoglia, non sono semplici problemi alimentari o questioni di peso. Sono sofferenze complesse, radicate in profondi vissuti emotivi, cognitivi e corporei, che coinvolgono l'intera persona: corpo, mente e relazioni.

Affrontarli richiede un percorso specialistico, articolato e multidimensionale, che tenga conto della natura multifattoriale dei DCA.

Per questo, il trattamento dei disturbi alimentari deve necessariamente avvenire in un contesto multidisciplinare strutturato, con il coinvolgimento di figure professionali altamente qualificate:

- **il medico clinico**, per la valutazione e gestione degli aspetti organici e delle comorbidità;
- **lo psichiatra**, per l'inquadramento diagnostico e il supporto farmacologico, ove necessario;
- **lo psicoterapeuta o psicologo**, per il lavoro sulle dinamiche emotive, relazionali e cognitive sottostanti;
- **il nutrizionista clinico**, per la rieducazione alimentare e il ripristino della nutrizione adeguata;
- **l'endocrinologo**, per l'analisi dei profili ormonali e metabolici alterati.

In questo contesto, il Metodo NutriArmonia non si propone come trattamento sostitutivo, ma come parte integrante e sinergica del percorso clinico multidisciplinare.

Nato dall'esperienza della Dott.ssa Serenella Posta della Posta come nutrizionista clinico e farmacologo, il metodo unisce rigore scientifico e profonda attenzione alla persona, ponendosi



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

come strumento di supporto consapevole e personalizzato all'interno di un progetto terapeutico globale.

Il suo obiettivo non è solo quello di "aggiustare" il comportamento alimentare, ma di accompagnare il paziente a ritrovare fiducia, equilibrio e presenza nel rapporto con il cibo, con il corpo e con sé stesso, attraverso cinque assi fondamentali:

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) non sono semplici alterazioni del peso o del rapporto con il cibo: sono espressione di un disagio profondo, che coinvolge l'intera persona: il corpo, la mente, le emozioni e l'identità. Dietro ogni restrizione, abbuffata o comportamento compensatorio si cela una sofferenza che va ben oltre la tavola, una lotta silenziosa tra il bisogno di

controllo e il desiderio di sentirsi al sicuro nel proprio corpo.

Affrontare un DCA significa quindi molto più che "correggere" l'alimentazione: richiede di intraprendere un cammino di cura globale, che aiuti a ricostruire un rapporto autentico, gentile e stabile con il cibo, con il proprio corpo e con sé stessi.

È in questa direzione che si muove il **Metodo NutriArmonia** della Dott.ssa Serenella Posta della Posta: un approccio





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Pesta della Pesta

clinico, scientificamente fondato, empatico e profondamente umano, che integra due dimensioni essenziali per un recupero completo e duraturo:

- una nutrizione clinica personalizzata e non punitiva, costruita sulla fiducia e sulla gradualità;
- la mindfulness applicata al comportamento alimentare, per favorire consapevolezza, ascolto e libertà interiore.

Nutrizione Clinica: rieducare senza colpevolizzare, nutrire con rispetto

L'alimentazione, in chi soffre di un DCA, è spesso carica di paura, vergogna, rigidità o impulsività.

Il Metodo NutriArmonia propone un percorso nutrizionale non prescrittivo né coercitivo, ma personalizzato, flessibile e scientificamente fondato, mirato a ristabilire una relazione funzionale e pacifica con il cibo.

Attraverso un'attenta valutazione clinico-nutrizionale e una profonda comprensione del vissuto della persona, il percorso si concentra su:

- la rieducazione graduale all'alimentazione, con il reinserimento progressivo di tutti i gruppi alimentari;
- la riattivazione metabolica e il recupero di segnali corporei come fame e sazietà;
- il riconoscimento del valore biologico, simbolico e relazionale del cibo, oltre la dicotomia "buono/cattivo";
- la ricostruzione della fiducia nel corpo, nei suoi bisogni e nella sua capacità di autoregolarsi.

Non ci sono numeri da inseguire, ma persone da ascoltare. Il cibo torna ad essere un atto di cura, non uno strumento di punizione o controllo.

Mindfulness: portare luce dove c'è giudizio, creare spazio tra impulso e azione

Nei DCA, il cibo diventa spesso risposta automatica a tensioni emotive, pensieri intrusivi, vuoti interiori. La mindfulness, integrata nel Metodo NutriArmonia, rappresenta una risorsa concreta per recuperare la presenza, l'ascolto e la possibilità di scelta consapevole.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Attraverso esercizi mirati, esperienze guidate e pratiche quotidiane, la persona impara a:

- Distinguere la fame fisica da quella emotiva, riconoscendo i segnali corporei reali;
- Osservare pensieri, emozioni e impulsi senza giudicarli, accogliendo ciò che c'è senza reagire in automatico;
- Interrompere gli schemi disfunzionali, creando uno spazio interiore di libertà e risposta nuova;
- Riscoprire il piacere del mangiare consapevole, come gesto sensoriale, nutriente e libero dalla colpa.

La mindfulness non è un esercizio mentale, ma un modo diverso di essere in relazione con sé stessi. Aiuta a spostare lo sguardo dai numeri e dall'aspetto esteriore verso la propria esperienza interna, restituendo dignità, valore e presenza al vissuto della persona.

Oltre il sintomo: ritrovare il valore che non dipende dal peso

Uno dei capisaldi del Metodo NutriArmonia è il messaggio potente e liberante che il tuo valore non si misura in chili, taglie o calorie.

La persona non è la malattia, non è il sintomo, non è il comportamento alimentare disfunzionale.

In un mondo che spesso enfatizza il controllo, la performance e l'apparenza, NutriArmonia si propone come uno spazio di guarigione autentico, dove:

- le emozioni vengono accolte, non negate;
- il corpo viene ascoltato, non forzato;
- la persona viene vista, non ridotta a diagnosi o numeri.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Attraverso un percorso integrato e costruito sulla relazione terapeutica, la persona può riscoprire il diritto di nutrirsi senza paura, abitare il corpo con dignità e usare il cibo non per punirsi, ma per prendersi cura di sé.

Un percorso per tornare a sentirsi interi

Il Metodo NutriArmonia non promette miracoli né scorciatoie. Ma offre una strada reale, scientifica, empatica e concreta, per tornare a vivere il cibo come un alleato, il corpo come una casa, le emozioni come una guida.

È un cammino di consapevolezza e trasformazione, dove ogni persona viene accompagnata nella complessità e nella bellezza della propria storia, per ritrovare armonia, autonomia e un'identità che non ha bisogno di essere “corretta”, ma solo riconosciuta e accolta.

In équipe, per davvero

Ogni percorso con DCA è unico.

Per questo, il Metodo NutriArmonia lavora in sinergia con l'équipe di riferimento del paziente, rispettandone tempi, obiettivi e priorità. L'intento non è sostituire, ma integrare con empatia, ascolto e personalizzazione.

Quando si affronta un DCA, nessuno dovrebbe sentirsi solo: né il paziente, né le famiglie, né i professionisti. NutriArmonia si inserisce come voce in un coro curativo più grande, dove ogni intervento ha valore solo se armonizzato con gli altri.

È possibile guarire. È possibile riconciliarsi. È possibile riscoprire che il corpo è una casa accogliente e confortevole.

Con rispetto, ascolto e scienza. Con NutriArmonia. Insieme.



Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Se stai leggendo queste pagine, è perché **qualcosa dentro di te ha già deciso di cambiare direzione**. Di non restare intrappolato/a negli stessi schemi. Di iniziare a prenderti cura di te, nel modo più rispettoso possibile.

Io sarò con te: A ogni incontro, a ogni ricaduta, a ogni conquista.

Non sei solo/a. E non sei sbagliato/a.

NutriArmonia è il nostro ponte: tra corpo e mente, tra scienza e cuore, tra nutrizione e libertà.

E questo cammino è tutto tuo.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

C'è un momento nella vita in cui la fame non è più solo una questione di nutrimento. Diventa un eco di vuoti, di attese incolmabili, di dolori nascosti. Il corpo si trasforma in un campo di battaglia, e il cibo... un giudice severo, un rifugio effimero, un nemico silenzioso.

Ma è proprio in questo buio che può emergere una luce gentile. Non una voce che impone, ma che accompagna. Non un gesto che forza, ma che accoglie. Non una strada che detta la direzione, ma che invita a ritrovare il proprio passo, il proprio respiro, la propria essenza.

NutriArmonia nasce da questa consapevolezza e con lo scopo di offrirti uno spazio sicuro dove il cibo possa tornare a essere cura, il corpo una dimora accogliente, e la nutrizione un profondo atto di riconciliazione.

Ricorda: non sei sbagliata. Non sei sola. Non hai bisogno di essere "aggiustata", ma semplicemente ascoltata. Dentro di te risiede già una saggezza profonda, un sapere antico che conosce la via del ritorno a casa.

Questo percorso non è la meta finale, ma un possibile inizio. È un invito a prenderti per mano con gentilezza e rispetto, a compiere quel primo, coraggioso passo.

Verso te stessa. Verso la libertà. Verso un modo nuovo e armonioso di nutrirti.

Ed è in quel passo gentile, che io ti accompagnerò passo dopo passo, affinché tu possa riscoprire la tua forza, abbracciando ogni frammento di te con amore e libertà.





Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

"Non sei da aggiustare, ma da ascoltare:

nel silenzio gentile del tuo corpo inizia il ritorno a casa."

La tua rinascita inizia dove impari ad ascoltarti, non a combatterti.



Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Via Olivadi 123- -00125 - Roma

<https://www.nutrizioneclinaroma.it/>

nutrizioneclinasdpd@gmail.com

Cell. 3201689021



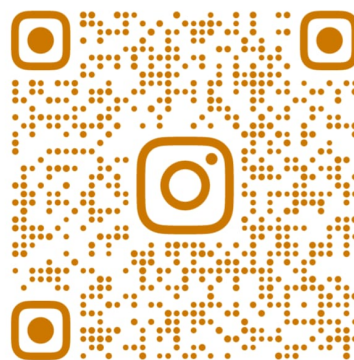
Studio di Nutrizione Clinica

Dott.ssa Serenella Posta della Posta

Puoi seguirmi:

Sul mio sito: www.nutrizioneclinaroma.it

Su Instagram: www.instagram.com/nutrizionista_dott.serenella/



@NUTRIZIONISTA_DOTT.SERENELLA

Su youtube: www.youtube.com/@Dr.SerenellaPostadellaPosta

Su tiktok: www.tiktok.com/@nutrizionista.ser

Nutrizionista.Serenella

@nutrizionista.ser

