

### Nutrition & Wellness Marta Del Nero per Cascina La Salette

Nutrition Coach | Wellness & Culinary Expert

## Benessere che si sente. Bellezza che si costruisce.

Un **approccio innovativo** per valorizzare l'estetica attraverso il benessere reale, costruito dentro e fuori



- **Dott.ssa** in Scienze dell'Alimentazione
- Nutrition & Wellness Coach Harvard Medical School
- Personal Trainer, Yoga & Pilates Teacher certificata
- Esperta in **Anticellulite** Training
- Pastry Chef esperta in Cucina Funzionale

Accompagno in **percorsi su misura**, basati sulla scienza, sull'**ascolto** e su pratiche quotidiane.

Nessuna forzatura, nessun modello da seguire: solo strumenti veri, che trasformano.

## Il valore aggiunto

Non è un segreto: i trattamenti estetici da soli non bastano, le diete rigide falliscono e le sessioni in palestra spesso non portano ai risultati sperati.

Perché? Perché manca un'educazione reale al cambiamento.

Serve conoscenza, non imposizione. Strumenti pratici, non regole rigide.

Il mio metodo si basa su **scienza**, **ascolto** e visione olistica.

Accompagno in un **percorso personalizzato**, che considera l'unicità della persona, i suoi obiettivi e il suo stile di vita.

Attraverso un **coaching pratico** ed empatico, lavoro su:

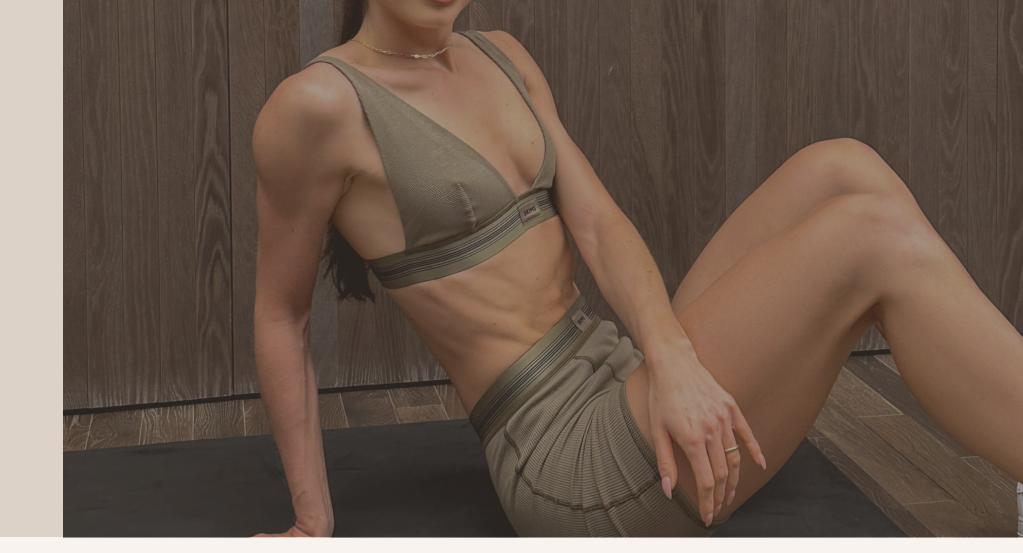
- Nutrizione funzionale, fondata su evidenze scientifiche
- Movimento consapevole, adatto ad ogni corpo
- Cucina applicata, per trasformare le conoscenze teoriche in abitudini quotidiane sostenibili

L'obiettivo non è seguire un piano, ma costruire insieme un equilibrio concreto, duraturo e su misura.

Il mio approccio aiuta il corpo a rispondere meglio ai trattamenti estetici, stimolando metabolismo, ormoni, circolazione e tono.

È evidence-based: tutto ciò che faccio si basa su biochimica, fisiologia e risultati concreti.

### Il Metodo



### Nutrition & Wellness Coaching basato sulla Harvard Medical School e sui 6 pilastri della Lifestyle Medicine:

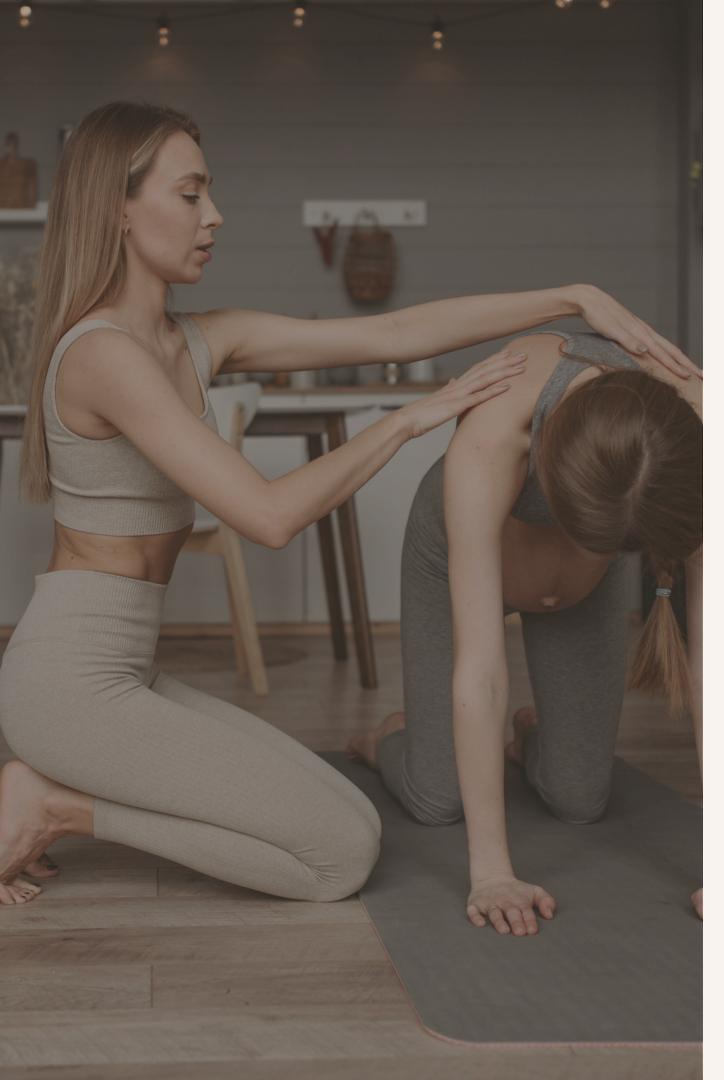
- 1. Nutrizione funzionale
- 2. Movimento consapevole
- 3. Qualità del sonno
- 4. Gestione dello stress
- 5. Relazioni e motivazione
- 6. Riduzione di sostanze tossiche
- »Focus: equilibrio ormonale, biotipo fisico, microbioma, ricomposizione corporea
- »Obiettivo: educazione all'alimentazione intuitiva e consapevole

### Allenamento Ibrido: un approccio per contrastare inestetismi e cellulite

Un percorso di allenamento che combina le pratiche di Yoga, Pilates e Fitness, creato per adattarsi ad ogni livello di allenamento, rispondendo ai bisogni di energia, armonia, tono e benessere.

### Funziona perché si concentra su:

- Tonificazione muscolare: attraverso esercizi di forza e resistenza propri del mondo del **Fitness**
- Allungamento, leggerezza e mobilità: elementi cardine della disciplina del **Pilates**
- Rilassamento, detossificazione e benessere: da raggiungere con Asana specifiche unite a tecniche di respirazione e meditazione proprie dello **Yoga**



# Il Target

**Donne** dai 30 ai 70 anni, attente alla bellezza e al benessere generale.

Hanno bisogno di:

- sentirsi più **leggere**, **toniche**, in forma
- essere **guidate** e non lasciate sole
- capire il **perché** delle cose, non solo seguire un "piano"

Desiderano raggiungere risultati estetici visibili e duraturi con equilibrio e **gentilezza**.

### **Pacchetti**

### BODY & MIND RESET (1 mese)

Un reset mirato e intensivo per riattivare il metabolismo, migliorare energia e tono attraverso un percorso ibrido, pratico e supportivo.

#### STARTER - €390

- 1 coaching nutrizionale (60 min)
- 4 sessioni di allenamento one-to-one (60 min, 1/settimana)
- PDF personalizzati con guida alimentare e materiali avanzati
- supporto mail/whatsapp

#### EVOLVE - €650

- 1 coaching nutrizionale (60 min)
- 8 sessioni di allenamento one-to-one (60 min, 2/settimana)
- PDF personalizzati con guida alimentare e materiali avanzati
- supporto mail/whatsapp

### **BEAUTY RENAISSANCE (3 mesi)**

Un percorso di ridefinizione corporea al femminile: tonificazione, riequilibrio ormonale e alimentazione funzionale si intrecciano per trasformare il corpo in modo sostenibile e visibile.

#### ESSENTIAL - €1080

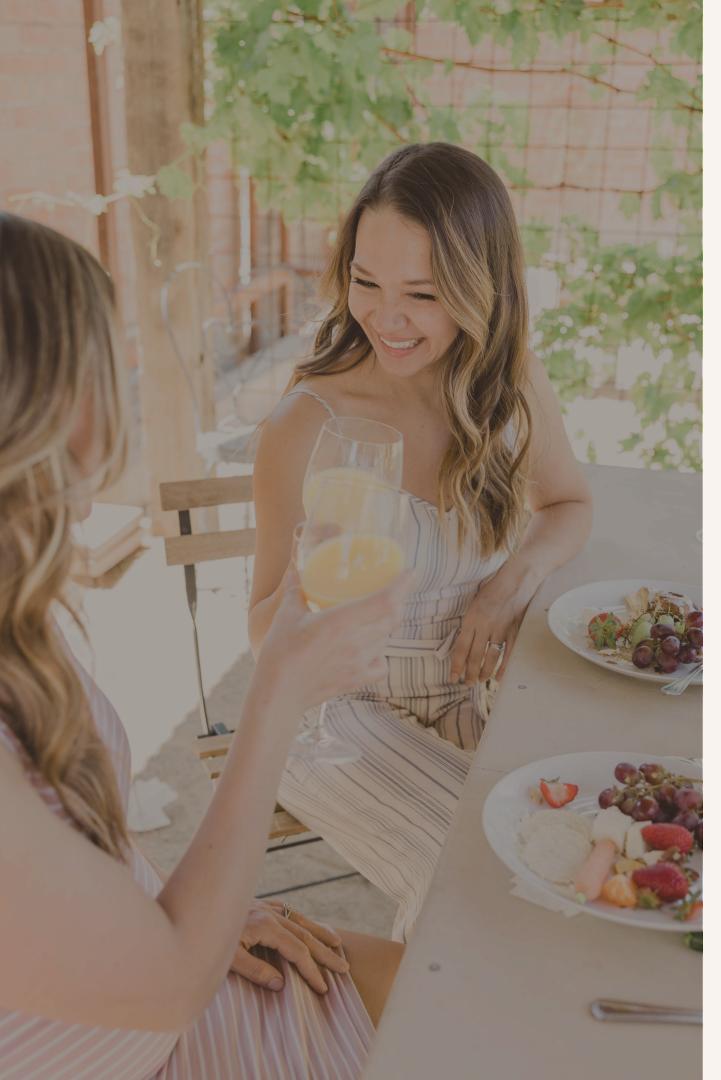
- 3 coaching nutrizionali (60 min, 1/mese)
- 12 sessioni di allenamento one-to-one (60 min, 1/settimana)
- PDF personalizzati con guida alimentare e materiali avanzati
- supporto mail/whatsapp

#### INTENSIVE - €1800

- 3 coaching nutrizionali (60 min, 1/mese)
- 24 sessioni di allenamento one-to-one (60 min, 2/settimana)
- PDF personalizzati con guida alimentare e materiali avanzati
- supporto mail/whatsapp

#### SESSIONI SINGOLE

Coaching nutrizionale (60 min) - 150€ Allenamento one-to-one (60 min) - 70€



## Open Day - Anti-cellulite Brunch

Tema: Cellulite e ritenzione idrica: il benessere integrato che amplifica i risultati della medicina estetica

#### Programma evento

Ore 10.00 – 10.10 | Accoglienza

• Benvenuto e breve esercizio di respirazione guidata per creare attenzione e centratura.

Ore 10.10 – 10.30 | Presentazione Marta Del Nero

- Chi sono, cosa faccio.
- Differenza tra "dieta" e percorso di benessere integrato.
- Le tecniche utilizzate: motivational interviewing e visione sui 6 pilastri della lifestyle medicine.

Ore 10.30 – 11.10 | Cellulite e ritenzione: la sinergia vincente

- Come nutrizione, allenamento mirato e gestione dello stress supportano e amplificano i trattamenti di medicina estetica (-> focus su crioterapia e lipolaser)
- La guida alimentare antinfiammatoria e flessibile
- Tips alimentari per biotipo ginoide
- L'allenamento ibrido (fitness + pilates + yoga) studiato per il ritorno venoso e linfatico, specifico per la donna.

Ore 11.10 – 11.30 | Motivazione e attivazione del parasimpatico

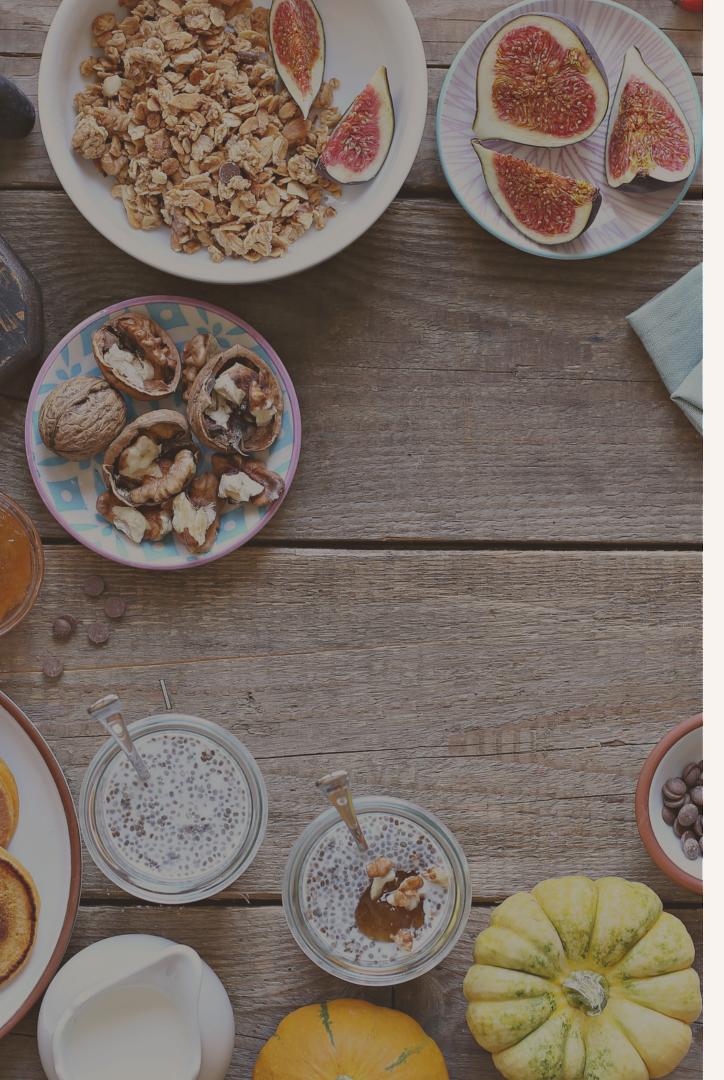
- Attività di riflessione guidata: trovare la propria motivazione intrinseca
- Tecnica di respirazione finale

Ore 11.30 - 11.45 | Q&A

• Risposta a domande e scioglimento dubbi.

Ore 11.45 – 13.00 | Healthy Brunch

- Degustazione di proposte healthy, bilanciate e antinfiammatorie
- Iscrizione alla sessione di prova



## Proposte brunch

- Bicchierini di yogurt o kefir magro con granola senza zuccheri e frutta fresca
- Banana bread integrale vegano
- Avocado toast su pane di segale con semi di lino e salmone selvaggio
- Smoothie detox o centrifughe
- Tè verde e tisane
- Pancake di farina di avena con crema di frutta secca e miele di castagno
- Torta salata con farina di ceci e verdure
- Overnight oats con semi di chia, fiocchi di avena, latte di soia e frutta fresca
- Fusilloni integrali con pomodorini, ricotta vaccina e olio evo.

Tutte le proposte sono equilibrate nei macronutrienti, hanno potere antinfiammatorio e donano senso di sazietà senza appesantire.



# Sessioni di prova su prenotazione

### Mini sessioni individuali

- 15 minuti di coaching nutrizionale
- 30 minuti di allenamento con metodo ibrido anticellulite

Costo: 6o€

## Contatti

@\_martadelnero\_ info@martadelnero.com www.martadelnero.com