



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



Chi sono

- **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: 60€

Contatti

@_martadelnero_
info@martadelnero.com
www.martadelnero.com