

Metodo AIWELL – 7 Giorni per Riprogrammare il Benessere

Energia, Longevità e Chiarezza Mentale con Nutrizione, Consapevolezza e Natura

Introduzione: Sblocca la Tua Energia, Riscopri Te Stesso

Sei pronto a sbloccare la tua vera energia, migliorare la lucidità mentale e sentirti in forma, a qualsiasi età?

Benvenuto in **AIWELL**, dove la scienza incontra la natura per creare un percorso personalizzato verso il benessere duraturo.

Da oltre 30 anni aiutiamo le persone a ritrovare vitalità, forma fisica e stabilità emotiva attraverso un metodo armonico, scientificamente validato e profondamente umano.

Il nostro approccio non è una dieta né una moda. È un sistema che unisce nutrizione funzionale, rimedi naturali, respiro, consapevolezza e supporto professionale per trasformare davvero la tua salute.

In questo eBook inizierai un **viaggio di 7 giorni**. Ogni giorno è un piccolo passo verso un corpo più leggero, una mente più lucida e una connessione più profonda con te stesso.

Cos'è il Metodo AIWELL

AIWELL è un approccio integrato e personalizzato, nato dall'esperienza di nutrizionisti, naturopati e coach con oltre trent'anni di lavoro sul campo.

Unisce scienza moderna e saggezza naturale per aiutarti a:

- Depurare il corpo e rafforzare il sistema immunitario
- Migliorare metabolismo, digestione e sonno
- Ristabilire equilibrio ormonale ed emotivo
- Prevenire patologie croniche legate all'età

 **Alimentazione consapevole**,  **fitoterapia funzionale**,  **attività motoria**,  **meditazione**,
 **consapevolezza**: tutto in sinergia, su misura per te.

“Star bene con sé è il primo passo per star bene con il resto dell'umanità.”

Il Programma – 7 Giorni per il Riequilibrio

Ogni giorno contiene:

-  Obiettivo della giornata
 -  Suggerimento alimentare
 -  Attività mente-corpo
 -  Spunto educativo
-

AIWELL: Piano Alimentare Settimanale

Questo piano alimentare è progettato per essere ipocalorico, con un focus su alimenti nutrienti e leggeri, limitando i carboidrati. Ricorda che questa è un piano alimentare generico e **non sostituisce il parere di un medico o di un professionista della nutrizione**, che può elaborare un piano personalizzato in base alle tue specifiche esigenze e condizioni di salute.

Istruzioni Preliminari per Ogni Giorno:

- **Appena svegli:** 2 bicchieri di acqua oligominerale con il succo di 1 limone,
- **Subito dopo:** 5 minuti di respirazione consapevole cercando di concentrarsi sul proprio corpo e sulle sensazioni che arrivano dai piedi, dal tronco, dalle braccia e dalla testa.
- Riconoscere i piccoli doloretto o contratture che si sentono ma lasciarli andare con serenità e concentrarsi sull'esercizio.
- Focalizzare l'attenzione sul momento presente e sentirsi fortunati di esserci.
- In fondo troverete una meditazione che potrà aiutarvi a ritrovare equilibrio e forza nel vostro percorso. Non ha controindicazioni ma solo benefici, praticate quando volete ma è consigliabile la sera prima di dormire così da sfruttare tutti i benefici al meglio.

◆ Giorno 1 – Detox dolce

 Elimina tossine, sblocca il metabolismo

- **Colazione:** Acqua e limone al risveglio: Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele
- **Pranzo:** Riso o pane integrale a lievitazione naturale + Verdure crude + frutta di stagione
- **Cena:** Patate bollite o al vapore + Verdure cotte + frutta di stagione

 Respirazione consapevole (3 min)

 *Il detox più potente parte dal respiro e dalla mente.*

◆ **Giorno 2 – Nutrimento rigenerante**

✓ Ricarica le energie con proteine vegetali

- **Colazione:** Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele.
- **Pranzo:** Ciotola di legumi (Ceci o Lenticchie decorticate) + Insalata mista
- **Cena:** Cibi proteici (Animali o Vegetali) + Verdure cotte

🌿 Cammina 10 min dopo pranzo

💡 *Il cibo non è solo energia, è informazione cellulare.*

◆ **Giorno 3 – Equilibrio intestinale**

✓ Alleggerisci la digestione, favorisci l'assorbimento

- **Colazione:** Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele
- **Pranzo:** Cereali Integrali (Riso, Pasta, Avena, Orzo) + Verdure Crude
- **Cena:** Pesce magro o Proteine di Soia + Verdure Cotte

🌿 Mangia in silenzio, con lentezza

💡 *Il tuo intestino è il secondo cervello.*

◆ **Giorno 4 – Pulizia profonda**

✓ Semplifica, depura gli organi emuntori

- **Colazione:** Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele
- **Pranzo:** Riso o pane integrale a lievitazione naturale + Verdure crude + frutta di stagione
- **Cena:** Patate bollite o al vapore + Verdure cotte + frutta di stagione

🌿 Meditazione serale (5 min)

💡 *Un corpo pulito è un corpo che guarisce da solo.*

◆ **Giorno 5 – Metabolismo attivo**

✓ Riaccendi il “fuoco digestivo”

- **Colazione:** Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele.
- **Pranzo:** 2 Uova cotte a piacere + Verdure Crude + Frutta di Stagione
- **Cena:** Formaggi Magri + Verdure Cotte + Frutta di Stagione

🌿 Stretching al risveglio

💡 *La vitalità è anche movimento.*

◆ **Giorno 6 – Bilanciamento ormonale**

✓ Stabilizza energia, fame e umore

- **Colazione:** Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele.
- **Pranzo:** Cibi Proteici (Animali o Vegetali) + Verdure Crude
- **Cena:** Cibi Proteici (Animali o Vegetali) + Verdure Cotte

🌿 Diario: scrivi 3 cose belle di oggi

💡 *L'equilibrio ormonale è il segreto della stabilità.*

◆ **Giorno 7 – Rinnovo cellulare**

✓ Riscopri il tuo ritmo naturale

- **Colazione:** Caffè o tè senza zucchero con 2 fette biscottate integrali e 2 cucchiaini di miele
- **Pranzo:** Zuppa di Verdure o Vellutata di Zucca e Carote o Verdure crude o grigliate o Legumi decorticati a Vapore + 2 fette di pane integrale con lievito madre + Frutta di Stagione o Frutti di Bosco
- **Cena:** Proteine (Animali o Vegetali) a volontà + Verdure crude o cotte.

🌿 Meditazione della rinascita (pagina seguente)

💡 *Ogni giorno può essere un nuovo inizio.*

Note Importanti: Assumere solo gli Alimenti presenti nel seguente elenco

Frutta: Ananas, Anguria, Fragole, Mango, Mela, Melone, Papaia, Banane, Prugne, Kiwi.

Cereali: Farro, Frumento, Orzo, Riso.

Carne: Vitello, Pollo, Tacchino, Suino Fresco.

Pesce: Calamari, Merluzzo, Nasello, Orata, Rombo, Sogliola, Spigola, Tonno fresco o al naturale

Verdure: Asparagi, Bietole, Carote, Fagiolini, Finocchi, Indivia, Lattuga, Pomodoro (se tollerato), Sedano, Spinaci, Catalogna.

Aromi: Aglio, Cipolla, Curcuma, Basilico, Peperoncino, Spezie varie.

Bevande: Acqua oligominerale, Tisane, Caffè, The, Camomilla.

Se alcuni di questi alimenti procurano allergie debbono essere eliminati

Controllare il peso di ciò che si mangia.

Variare il più possibile gli Alimenti e Non superare: 500 gr di cibi proteici giornalieri, 600 gr di verdure (crude o cotte) e 500 gr di Frutta giornaliera.

Chi non è in sovrappeso può aggiungere 2 fette di pane integrale giornaliera

- **Condimenti giornalieri:** 2 Cucchiaini di olio Evo, aceto di mele o balsamico con moderazione, succo di limone, erbe aromatiche e spezie per insaporire.
- **Spuntini:** Se senti fame tra i pasti, opta per una piccola porzione di verdura cruda (carote, sedano o finocchio) oppure, nei giorni permessi, sposta la frutta di fine pasto allo spuntino.
- **Idratazione:** Bevi abbondante acqua durante il giorno (almeno 1 litro e mezzo).
- Puoi includere tisane, camomilla, the, caffè non zuccherate.
- **Cottura:** Prediligi metodi di cottura leggeri come vapore, griglia, forno o bollitura, se gradisci verdure ripassate, metti in padella la verdura con aglio, un po' d'acqua e spezie fino a far riassorbire tutto il liquido per poi aggiungere un filo d'olio Evo e far riposare 5 minuti in infusione. Il gusto ne guadagna senza errori nutrizionali.
- Con questi consigli si può perdere qualche kilo, ma è necessario conoscere il metodo per non riprenderli.



Meditazione Guidata – La Luce che Rinnova

Trova una posizione comoda, chiudi gli occhi.

Visualizza una luce calda entrare dalla sommità del capo.

Lascia che scenda nel corpo, illuminando ogni cellula.

Immagina che porti via le tossine, le tensioni, i pensieri inutili.

Resta in ascolto. Riemergiti rinnovato.

Scopri il tuo Profilo Nutrizionale AIWELL

Hai un corpo unico. Conosci il tuo profilo?

Fai il nostro **test gratuito** per scoprire la tua “mappa” nutrizionale e ricevi consigli personalizzati via e-mail:

TEST GRATUITO – Il Tuo Profilo Nutrizionale Naturopatico AIWELL

 *"Scopri il tuo profilo nutrizionale AIWELL in 2 minuti"*

Domande del test

AIWELL PROPONE IL QUESTIONARIO VALIDATO DALLA:

SOCIETA' ITALIANA DELL'OBESITA' - BINGE EATING SCALE (BES) J. GORMALLY, S. DASTON, & D. RARDIN, 1982

La compilazione di questo questionario deve essere effettuata mettendo una crocetta su quella affermazione che sembra più congeniale nel descrivere la propria condizione. Per ciascuno dei 20 gruppi di affermazioni è necessario porre la crocetta su una sola delle possibilità. Non ci sono risposte giuste o sbagliate ma essere sinceri permetterà di conoscere le proprie abitudini e modificarle nel caso in cui danno alla propria salute con spunti per il tuo percorso di benessere.

Comprendere il Tuo Rapporto con Cibo ed Emozioni

Questo questionario è stato creato per aiutarti a esplorare il tuo stile di vita e il tuo rapporto con l'alimentazione e le emozioni. Rispondi con la massima sincerità, non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma solo spunti per il tuo percorso di benessere.

Per ogni domanda, scegli la risposta che ti descrive meglio.

Percezione di Sé e del Corpo

1. Quando sei con altre persone, come percepisci il tuo peso e il tuo corpo?

- ☐ 0 - Non penso consciamente al mio peso e alle dimensioni del mio corpo.
- ☐ 1 - Mi preoccupo del mio aspetto, ma questo non mi rende normalmente insoddisfatto/a di me stesso/a.
- ☐ 2 - Sono consapevole del mio aspetto e del mio peso, e questo mi rende deluso/a di me stesso/a.
- ☐ 3 - Sono molto consapevole del mio peso e spesso provo forte vergogna e disgusto per me stesso/a. Perciò cerco di evitare di incontrare altre persone.

Abitudini Alimentari e Sazietà

2. Come descriveresti le tue abitudini alimentari durante i pasti?

- 0 - Non ho difficoltà a mangiare lentamente, seduto/a in maniera corretta.
- 1 - Mi sembra di trangugiare il cibo. Nonostante ciò, non finisco per sentirmi troppo pieno/a per aver mangiato eccessivamente.
- 2 - Talvolta, tendo a mangiare velocemente e dopo mi sento troppo pieno/a.
- 3 - Ho l'abitudine di ingoiare il cibo quasi senza masticarlo. Quando faccio così, di solito mi sento scoppiare perché ho mangiato troppo.

3. Quanto controllo senti di avere sui tuoi impulsi legati al cibo?

- 0 - Quando voglio, sono capace di controllare i miei impulsi verso il cibo.
- 1 - Penso di aver minor controllo sul cibo rispetto alla maggior parte delle persone.
- 3 - Mi sento totalmente incapace di controllare i miei impulsi verso il cibo.
- 3 - Mi sento totalmente incapace di controllare il mio rapporto con l'alimentazione, sto cercando disperatamente di raggiungere il controllo sul cibo.

4. Mangiare per noia è un'abitudine per te?

- 0 - Non ho l'abitudine di mangiare quando sono annoiato.
- 0 - Qualche volta mangio quando sono annoiato, ma talvolta riesco a distrarmi e a non pensare al cibo.
- 0 - Ho una vera abitudine di mangiare quando sono annoiato, ma talvolta riesco a distrarmi e a non pensare al cibo.
- 2 - Ho una forte abitudine di mangiare quando sono annoiato. Niente riesce a farmi smettere.

5. Qual è la motivazione principale che ti spinge a mangiare?

- 0 - Quando mangio qualcosa, di solito, è perché ho fame fisica.
- 1 - Talvolta mangio qualcosa d'impulso, senza avere veramente fame.
- 2 - Mangio regolarmente per soddisfare una sensazione di fame, pur non avendo davvero bisogno fisicamente del cibo. In queste occasioni, non riesco neanche a gustare quello che mangio.
- 3 - Anche se non ho fisicamente fame, avverto il bisogno di mettere qualcosa in bocca e mi sento soddisfatto/a solo quando riesco a mangiare qualcosa per riempirmi la bocca, come un pezzo di pane. Qualche volta, quando questo succede, risputo il cibo per non ingrassare.

Sentimenti Post-Pasto e Cicli Alimentari

6. Come ti senti dopo aver mangiato troppo?

- 0 - Non mi sento per nulla in colpa, né provo odio per me stesso/a, dopo aver mangiato troppo.
- 1 - Talvolta, mi sento in colpa o provo odio per me stesso/a dopo aver mangiato troppo.

- 3 - Quasi sempre vivo un forte senso di colpa o provo odio per me stesso/a dopo aver mangiato troppo.

7. Come reagisci quando "sgarri" la dieta?

- 0 - Quando sono a dieta, non perdo mai del tutto il controllo sul cibo, anche dopo periodi in cui ho mangiato troppo.
- 2 - Quando sono a dieta e mangio un cibo "proibito", sento che ormai ho "sgarrato" e mangio ancora di più.
- 3 - Quando sono a dieta e mangio troppo spesso mi dico: "Ormai hai sgarrato, perché non vai fino in fondo?". Quando questo succede, mangio ancora di più.
- 3 - Mi metto regolarmente a dieta stretta, ma poi interrompo la dieta con un'abbuffata. La mia vita è fatta di abbuffate e digiuni.

8. Quanto spesso ti senti eccessivamente pieno/a dopo aver mangiato?

- 0 - Raramente mangio così tanto da sentirmi sgradevolmente pieno/a.
- 1 - Circa una volta al mese, mangio così tanto da sentirmi sgradevolmente pieno/a.
- 2 - Ci sono periodi regolari durante il mese in cui mangio grandi quantità di cibo, ai pasti o fuori dai pasti.
- 3 - Mangio così tanto che di solito, dopo aver mangiato, mi sento piuttosto male ed ho nausea.

9. Descrivi i tuoi schemi di assunzione calorica e alimentare.

- 0 - La quantità di calorie che assumo è abbastanza costante nel tempo.
- 1 - Qualche volta, dopo aver mangiato troppo, cerco di ridurre al minimo le calorie, per compensare l'eccesso di calorie che ho mangiato.
- 2 - Abituamente mangio troppo di notte. Solitamente non ho fame la mattina e mangio troppo la sera.
- 3 - Da adulto, ho avuto periodi di circa una settimana in cui mi sono imposto diete "da fame", a seguito di periodi in cui avevo mangiato troppo. La mia vita è fatta di abbuffate e digiuni.

10. Senti di poter controllare quando smettere di mangiare?

- 0 - Di solito riesco a smettere di mangiare quando voglio. So quando è ora di dire basta.
- 1 - Talvolta avverto un impulso incontrollabile a mangiare.
- 2 - Frequentemente avverto forti impulsi a mangiare, che sembro incapace di controllare, mentre altre volte riesco a controllarmi.
- 3 - Mi sento incapace di controllare i miei impulsi a mangiare. Ho paura di non riuscire a smettere di mangiare volontariamente.

11. Come gestisci la sensazione di sazietà?

- 0 - Non ho problemi a smettere di mangiare quando mi sento pieno/a.

- 1 - Di solito posso smettere di mangiare quando sono pieno/a, ma talvolta mangio così tanto da sentirmi sgradevolmente pieno/a.
- 2 - Per me è un problema smettere di mangiare una volta che ho iniziato e di solito mi sento sgradevolmente pieno/a dopo aver finito di mangiare.
- 3 - Siccome per me è un problema smettere di mangiare, qualche volta devo provocarmi il vomito per avere sollievo.

12. Le tue abitudini alimentari cambiano quando sei in compagnia?

- 0 - Quando sono con gli altri (incontri familiari, occasioni sociali) mi sembra di mangiare come quando sono solo.
- 1 - Talvolta quando sono con gli altri non mangio quanto vorrei, perché sono consapevole del mio disagio verso il cibo.
- 2 - Spesso mangio poco quando sono con altre persone, perché mangiare di fronte ad altri mi imbarazza.
- 3 - Mi vergogno così tanto di mangiare troppo, che per farlo scelgo i momenti in cui nessuno mi vede. In effetti, mangio di nascosto.

13. Come descriveresti la regolarità dei tuoi pasti?

- 0 - Faccio tre pasti al giorno e occasionalmente uno spuntino.
- 0 - Faccio tre pasti al giorno e normalmente anche gli spuntini.
- 2 - Quando faccio molti spuntini, salto i pasti regolari.
- 3 - Ci sono periodi in cui mi sembra di mangiare continuamente, senza pasti regolari.

14. Quanto tempo e pensiero dedichi al controllo dei tuoi impulsi alimentari?

- 0 - Non penso molto a controllare gli impulsi a mangiare non desiderati.
- 1 - Almeno qualche volta, la mia mente è occupata dal pensiero di come controllare i miei impulsi a mangiare.
- 2 - Sento che spesso passo molto tempo a pensare a quanto ho mangiato o a come fare per non mangiare più.
- 3 - Mi sembra che la maggior parte del mio tempo la mia mente sia occupata da pensieri sul mangiare. Mi sembra di essere continuamente in lotta per non mangiare.

15. Quanto spesso il cibo occupa i tuoi pensieri?

- 0 - Non penso molto al cibo.
- 0 - Mi capita di avere un forte desiderio di cibo, ma solo per brevi periodi di tempo.
- 1 - Ci sono giorni in cui non penso ad altro che al cibo.
- 3 - La maggior parte delle mie giornate è occupata da pensieri sul cibo. Mi sembra di vivere per mangiare.

16. Come valuti la tua capacità di riconoscere la fame e la sazietà?

- 0 - Di solito, sia che io sia affamato/a oppure no, prendo la giusta porzione per saziarmi.
- 1 - Occasionalmente, sono incerto/a se ho fisicamente fame oppure no. In questi momenti, mi è difficile capire quanto cibo ci vorrebbe per saziarmi.
- 2 - Anche se sapessi quante calorie dovrei mangiare, non ho idea precisa di quanto sarebbe una “normale” quantità di cibo per me.

Stato Emotivo e Benessere Psicologico

17. Come gestisci le tue emozioni (es. stress, ansia, tristezza) senza ricorrere al cibo?

- 0 - Generalmente le gestisco bene, senza che influenzino le mie abitudini alimentari.
- 1 - A volte le emozioni mi portano a mangiare, ma riesco a trovare anche altri modi per affrontarle.
- 2 - Spesso le emozioni influenzano la mia alimentazione, e fatico a trovare strategie alternative.
- 3 - Mi affido quasi esclusivamente al cibo per gestire emozioni difficili.

18. Quanto spesso ti senti sopraffatto/a dalle emozioni, rendendo difficile concentrarsi o svolgere le attività quotidiane?

- 0 - Raramente o mai
- 0 - Occasionalmente
- 2 - Spesso
- 3 - Molto spesso / Quasi ogni giorno

19. Dopo una giornata stressante, come tendi a rilassarti? (Puoi selezionare più opzioni)

- 0 - Attività fisica
- 0 - Hobby / Passioni
- 0 - Tempo con amici/famiglia
- 3 - Mangiare/bere
- 1 - Guardare TV/Film/Social media
- 0 - Meditazione/Mindfulness/Lettura

20. Quanto ti senti in sintonia con le tue vere esigenze emotive e fisiche?

- 0 - Molto in sintonia, mi ascolto bene.
- 0 - Abbastanza in sintonia, ma a volte faccio fatica.
- 1 - Non molto in sintonia, mi sento spesso disconnesso/a.

Punteggio totale: accanto alle risposte ci sono dei valori che vanno sommati.

- **Punteggio inferiore a 17: riesci a controllare la tua dieta e le emozioni legate al cibo**
 - **Punteggio superiore a 18: potrebbe esserti utile un incontro con uno specialista per regolarizzare le tue abitudini per un corretto stile di vita**
-

Hai completato il percorso? Ora è il tuo momento

 Prenota una **consulenza gratuita AIWELL** con un nostro professionista:

- Parleremo dei tuoi obiettivi
- Capiremo dove sei ora
- Costruiremo insieme un piano su misura

 3348683939 – 3383506711

 marizel@libero.it

 www.nutrizionebenessereaiwell.com

La Respirazione

PRENDIAMO FAMILIARITÀ' CON LE FUNZIONI ADDOMINALI

Respirazione Diaframmatica Funzionale di Rilassamento

Inspirazione ed espirazione molto profonde creano uno stato di rilassamento, fondamentale per affrontare un regime dietetico con qualunque obiettivo, soprattutto il dimagrimento.

Inspirare molto lentamente dal naso (contando 5 o 7 secondi) allargando le narici, gonfiando il torace e l'addome in fuori il più possibile, attendere da 3 a 5 secondi (in apnea) girando la testa da sinistra a destra, riportare la testa in asse rilassando le spalle prima di espirare.

Questa tipologia di inspirazione, provoca una vasodilatazione, induce un rilassamento del sistema nervoso e spinge l'ipotalamo alla produzione di endorfine (ormoni del benessere) che si attivano e si diffondono nell'organismo. Più lenta è l'inspirazione e più facilmente si allentano e si sbloccano le articolazioni della spina dorsale. E' noto che se ci sono blocchi vertebrali, quasi sicuramente, sono presenti disfunzioni degli organi interni. Un buon funzionamento degli organi interni aiuta a metabolizzare meglio i nutrienti e a ridurre il senso di fame.

Espirare molto lentamente (contando 5 o 7 secondi) tirando in dentro il ventre e verso l'alto il più possibile, curvare leggermente la schiena in avanti e piegare il mento in basso fino a toccare il petto per far uscire completamente l'aria, attendere da 3 a 5 secondi e inspirare di nuovo.

L'espirazione provoca una vasocostrizione degli organi interni, generando una disintossicazione profonda con eliminazione soprattutto del grasso (colesterolo) dal sangue e di zuccheri. Il grasso in eccesso verrà più facilmente consumato, ma tende ad eliminare anche stress, bulimia e angoscia.

Questo tipo di respirazione va ripetuta per tre volte di seguito prima dei pasti principali. Ricordare di lavare mani, polsi e avambracci con fluente acqua fredda prima di mettersi a tavola.

Durante l'inspirazione il diaframma si abbassa e durante l'espirazione si alza provocando un massaggio interno salutare.

Ci si accinge a tavola con minor appetito, si mangia più lentamente, migliora il senso di sazietà durante il pasto e si ha meno desiderio di alcool, caffè e sigarette.

Un ottimale funzionamento del diaframma migliora la funzionalità degli organi interni stimolando pancreas, fegato, intestino e tutte le funzioni neurovegetative.

Il diaframma è un muscolo che va tenuto in esercizio e questo tipo di respirazione lo tonifica esercitando un'azione incisiva sul plesso solare.



Il Team AIWELL

Professionisti della nutrizione, naturopatia, coaching, Reiki e movimento ti accompagneranno passo passo.

Un team multidisciplinare con un unico obiettivo: **il tuo benessere reale.**



30 anni di esperienza



Soluzioni naturali e scientifiche



Approccio empatico, concreto, umano



Il tuo Ben-Essere è la nostra missione

AIWELL è anche una realtà solidale: collaboriamo con progetti sociali e comunità inclusive, portando benessere anche a chi è in difficoltà.

“Star bene non è un lusso. È un diritto.”



Rimani connesso



Instagram: @nutrizionebenessereaiwell



Newsletter dal sito



Eventi e sessioni gratuite online



Grazie

Questo eBook è solo l'inizio.

La tua energia, la tua salute, la tua mente... meritano attenzione.

Siamo qui per aiutarti a **ricordare chi sei**.

 *Inizia oggi. Non aspettare il momento perfetto.*



[+39 338 3506711](tel:+393383506711) | [+39 334 8683939](tel:+393348683939)

marizel@libero.it | sgugi@yahoo.it