

RINATA

RESET 3 GIORNI

Il tuo punto di partenza per ritrovare
energia, leggerezza e connessione con te stessa

con Marisa Pagliuca — Metodo RINATA

Cara amica,

Se sei qui, probabilmente sai già di cosa ho bisogno di parlarti.

Quella sensazione di gonfiore che non passa. La stanchezza che ti sveglia già stanca. Il corpo che sembra non seguirti più come una volta. E una voce dentro che dice: *"dovrebbe esserci qualcosa di meglio."*

Io la conosco quella voce. Perché l'ho sentita anche io — e perché ogni giorno lavoro con donne come te che hanno scelto di darle ascolto.

Questo Reset non è una dieta.

Non è una lista di cose da eliminare. Non è una punizione. È un invito a fermarti tre giorni. Ascoltarti. Togliere il rumore. E ricominciare a muoverti nella direzione giusta — dalla testa alle ossa.

Come funziona:

GIORNO 1	Svuota	Eliminiamo i carichi inutili: cibo, pensieri, abitudini che pesano. Facciamo spazio.
GIORNO 2	Ricarica	Nutriamo il corpo con intenzione, il sistema nervoso con calma, e recuperiamo energia reale.
GIORNO 3	Riattiva	Ri-accendiamo il metabolismo, l'energia e il piacere di muoversi — senza forzare.

Ogni giorno trovi: cosa mangiare, come muoverti, un rituale semplice. Fattibile anche se sei sempre di corsa.

1

SVUOTA

Togliamo il rumore — e facciamo spazio

Il principio

Oggi non aggiungi nulla. Togli. Il corpo sa già come stare bene — è il rumore di fondo che lo impedisce: zuccheri raffinati, caffeina in eccesso, pensieri che girano a vuoto. Oggi facciamo spazio.

Cosa mangi

Colazione: acqua calda con limone + porridge di avena con frutti di bosco freschi.

Pranzo: zuppa di verdure (zucchine, carote, sedano) con legumi + fetta di pane integrale.

Cena: insalata tiepida di farro con rucola, cetrioli, olive e semi di zucca. Olio extravergine, niente condimenti artificiali.

Spuntino: 1 frutto di stagione (no banana) o manciata di mandorle non salate.

Bevi: almeno 8 bicchieri d'acqua. Tisana al finocchio dopo cena.

Come ti muovi

20 minuti di camminata all'aperto — senza cuffie, senza telefono. Solo tu e il movimento. Non serve essere veloci. Serve essere presenti.

Consiglio di Marisa

Quando cammini, inspira per 4 passi ed espira per 6. Questo attiva il sistema nervoso parasimpatico e inizia già a sgonfiare il corpo.

La pratica del giorno

La sera, prima di dormire: scrivi su un foglio 3 cose che vuoi lasciare andare. Non per forza grandi cose. Anche solo 'la stanchezza di oggi'. Mettilo via.

Domani inizia diversamente.

2

RICARICA

Nutriamo il corpo e calmiamo la mente

Il principio

Ieri hai svuotato. Oggi nutri. Il corpo ha bisogno di minerali, proteine buone, ossigeno e — cosa spesso dimenticata — di piacere. Non esiste ricarica senza gioia.

Cosa mangi

Colazione: yogurt greco intero + semi di chia + kiwi a pezzetti + cucchiaino di miele.

Pranzo: salmone al vapore o al forno con patate dolci e spinaci saltati in aglio e olio.

Cena: crema di lenticchie rosse con curcuma e zenzero + pane di segale tostato.

Spuntino: quadretto di cioccolato fondente (minimo 75%) + tè verde.

Bevi: acqua + 1 centrifugato verde (sedano, mela, zenzero, cetriolo).

Come ti muovi

15 minuti di stretching + respirazione diaframmatica. Cerca una sequenza yoga dolce per donne su YouTube — anche sul tappeto di casa. Il focus è il respiro profondo, non la posizione perfetta.

Consiglio di Marisa

La menopausa abbassa i livelli di magnesio. Aggiungi una piccola manciata di semi di girasole o zucca come spuntino — sono tra le fonti migliori e aiutano con il sonno.

La pratica del giorno

Concediti 10 minuti senza schermo. Metti una musica che ami, siediti, chiudi gli occhi e fai 10 respiri profondi. Non è meditazione — è solo ricordarti che esisti al di là delle notifiche.

Ripartire non richiede sforzo. Richiede intenzione.

3

RIATTIVA

Accendiamo il motore — energia e voglia di muoversi

Il principio

Dopo due giorni di pulizia e nutrimento, il corpo è pronto a rispondere. Non forziamo — guidiamo. Metabolismo, energia e voglia di muoversi si riaccendono insieme.

Cosa mangi

Colazione: uova strapazzate con verdure + pane integrale. Oppure pancakes di avena con banana e cannella.

Pranzo: insalata di quinoa con avocado, pomodorini, ceci e limone. Aggiungi peperoncino se lo tolleri — accelera il metabolismo.

Cena: pollo o tofu alla piastra con broccoli al vapore e riso basmati.

Spuntino: smoothie: banana + latte di mandorla + cacao amaro + cucchiaino di burro di mandorle.

Bevi: acqua + 1 tè verde con zenzero al mattino.

Come ti muovi

25-30 minuti di attività che ti piace. Non quello che devi fare — quello che ti piace.

Camminata veloce, bici, ballo in cucina. Se vai in palestra: una sessione leggera con pesi o circuit training blando.

Consiglio di Marisa

Dopo i 40, l'allenamento con i pesi è la cosa più anti-age che esista. Produce estrogeni naturali, migliora l'umore e protegge le ossa. Anche solo 2 volte a settimana cambiano tutto.

La pratica del giorno

Scrivi su un foglio: "Cosa voglio sentire nel mio corpo nei prossimi 90 giorni?" Non cosa vuoi pesare. Non come vuoi apparire. Come vuoi **sentire**. Tieni questo foglio.

Cosa portare avanti ogni giorno

- Acqua calda con limone ogni mattina

- Almeno 20 minuti di movimento al giorno
- Ridurre lo zucchero raffinato (non eliminare — ridurre)
- Un pasto al giorno con proteine complete
- 10 respiri profondi prima di dormire
- Tisana digestiva dopo cena

Il reset non finisce oggi. Oggi comincia.

Hai completato il tuo Reset.

Come ti senti?

Se vuoi trasformare questi 3 giorni
in un cambiamento che dura —

Scopri il Metodo RINATA

Reset 40+ — il programma completo

@marisamentecorpo • mentecorpoenergia.it

*"Il cambiamento non inizia quando sei pronta.
Inizia quando decidi di esserlo."*

— Marisa