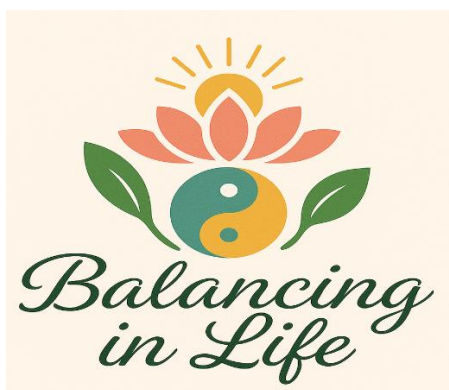




LA TUA GIORNATA DIGESTIVA IDEALE

Checklist Quotidiana + Tracker Settimanale

FRONTE: LA GIORNATA IDEALE

NOTE:

RIEPILOGO SETTIMANALE

Compila domenica sera o lunedì mattina

TENDENZE POSITIVE QUESTA SETTIMANA:

SFIDE/DIFFICOLTÀ:

PATTERN OSSERVATI:

MIGLIORAMENTI DA FARE LA PROSSIMA SETTIMANA:

DOMANDE GUIDA PER L'ANALISI

Rispondi per identificare pattern:

1. In quali giorni ho avuto più energia?

Cosa ho fatto di diverso quei giorni?

2. In quali giorni ho avuto bruciore/reflusso?

Cosa ho mangiato a cena quei giorni? A che ora?

3. Il mio sonno è migliorato rispetto alla settimana scorsa? ☐ Sì, molto ☐ Sì, un po' ☐ Uguale
☐ Peggiorato

Perché?

4. Ho rispettato gli orari questa settimana?

- Sveglia regolare: ____ giorni su 7
- Pranzo prima delle 13:00: ____ giorni su 7
- Cena prima delle 19:30: ____ giorni su 7
- Letto prima delle 22:30: ____ giorni su 7

5. Quale parte della routine mi è più difficile?

Come posso facilitarla?

CELEBRAZIONI E PROGRESSI

Anche i piccoli progressi contano! Celebra le tue vittorie:

Questa settimana sono riuscita a:

Sono orgogliosa di me perché:

PROGRESSI NEL TEMPO

Compila alla fine di ogni settimana per vedere i trend

SETTIMANA	BRUCIORE (giorni su 7)	ENERGIA MEDIA	SONNO MEDIO	NOTE
1	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
2	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
3	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
4	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
5	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
6	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
7	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	
8	___/7	● □ □	★ ★ ★ ★ ★	

OBIETTIVO: Bruciore in diminuzione, energia e sonno in crescita!

TIPS PER USARE QUESTA CHECKLIST

Come Compilarla Efficacemente:

MATTINO:

- Tieni la checklist in bagno
- Spunta mentre fai la routine
- 30 secondi totali

SERA:

- Compila il tracker prima di dormire
- Bastano 2 minuti
- Sii onesta con te stessa

DOMENICA:

- Analizza la settimana
- Identifica pattern
- Pianifica miglioramenti

Cosa Fare se Salti dei Passi:

NON GIUDICARTI!

✗ NO: "Ho sbagliato tutto, sono un fallimento" ✓ SÌ: "Oggi è andata così, domani riprendo"

Regola 80/20: Se fai l'80% della routine = ottimi risultati.

Priorità assolute:

1. Orari regolari
2. Pranzo principale
3. Cena leggera e presto

4. No sdraiarsi dopo pasti
5. Letto presto

Se fai questi 5, stai già facendo tantissimo!

OBIETTIVI PER ABITUDINE

Servono 21 giorni per creare un'abitudine. 66 per renderla automatica.

SETTIMANA 1-2: Focus su...

☐ Orari regolari (sveglia, pasti, sonno) ☐ Routine mattutina completa ☐ Pranzo come pasto principale

SETTIMANA 3-4: Aggiungi...

☐ Routine pre-cena ☐ Camminata dopo pasti (sempre!) ☐ Cena presto (18:30-19:30)

SETTIMANA 5-6: Perfeziona...

☐ Masticazione lenta ☐ Fermati a 3/4 sazietà ☐ Nessuno snack serale

SETTIMANA 7-8: Diventa Automatico

☐ Tutto fluisce naturalmente ☐ Non devi più pensarci ☐ È il tuo nuovo stile di vita

QUANDO CONTATTARMI

Porta questa checklist alla consulenza se hai o noti:

- Bruciore 5+ giorni su 7 per 2 settimane consecutive
- Nessun miglioramento dopo 3-4 settimane
- Nuovi sintomi non previsti
- Dubbi su come compilarla

Ricorda: Questa checklist è uno strumento di autoconsapevolezza, non un test da superare!

AFFERMAZIONI QUOTIDIANE

Leggile ogni mattina mentre bevi l'acqua calda:

- ♥ "Il mio corpo sa come guarire. Io lo ascolto e lo supporto."
- ♥ "Ogni piccolo passo conta. Oggi faccio del mio meglio."
- ♥ "Sono paziente con il mio percorso. Il progresso non è lineare."
- ♥ "Mi merito salute, energia e benessere."
- ♥ "Ogni giorno mi prendo cura di me con amore."

Domande su questa checklist? Scrivimi o portale alla prossima consulenza.

RICORDA: La costanza batte la perfezione. Piccoli passi ogni giorno = grandi risultati in 60 giorni! **Stampa questa pagina e appendila dove la vedi ogni mattina (bagno/cucina)**

MATTINO (6:00-8:00)

La mattina imposta l'intera giornata. Questi 30 minuti determinano come ti sentirai per le prossime 16 ore.

Routine Completa:

☐ Sveglia entro le 7:00

- Orario ideale: 6:00-7:00
- Massimo 7:30

☐ Oil Pulling - pulisci la lingua (15/20 minuti)

- Con nettalingua di rame o un cucchiaino
- Raschia dalla base verso la punta per 30 secondi
- 5-7 passate
- Sciacqua la bocca con olio di sesamo o di cocco 15/20 minuti

☐ 2 bicchieri acqua calda

- Temperatura: piacevolmente calda
- Bevi lentamente
- Seduta, no fretta
- Effetto: risveglia Agni, idrata, pulisce

☐ Acqua calda + limone + zenzero

- Ricetta: 1 bicchiere acqua calda + 1/4 limone spremuto + 2 fettine zenzero fresco
- Bevi a piccoli sorsi
- Aspetta 10-15 minuti prima di colazione
- Effetto: accende fuoco digestivo

☐ Massaggio addome (3 minuti)

- Movimenti circolari senso orario
- Partendo dall'ombelico
- Pressione media
- Con olio tiepido se possibile
- Effetto: stimola peristalsi

☐ 3 respiri profondi

- Respiro diaframmatico (pancia)
- Inspira 4 sec - Trattieni 2 sec - Espira 6 sec
- Ripeti 3 volte
- Effetto: calma sistema nervoso

☐ Colazione calda (7:30-8:00)

- SEMPRE calda e cotta
- Mai fredda o cruda

- Entro 1 ora dalla sveglia
- Seduta, tranquilla, senza schermi

REMINDER: Imposta sveglia per ogni step i primi 7 giorni!

MATTINATA (9:00-12:00)

Agni è in crescita. Prepara il corpo per il pasto principale.

Durante la Mattinata:

☐ **Movimento leggero**

- 20-30 minuti camminata
- O yoga dolce
- O stretching
- Niente sforzi eccessivi
- Effetto: attiva metabolismo

☐ **Tisana CCF (opzionale)**

- Se senti fame nervosa
- O se digestione lenta
- 1 tazza metà mattina
- Ricetta: cumino, coriandolo, finocchio

☐ **Idratazione con acqua calda**

- Piccoli sorsi frequenti
- Mai fredda
- 2-3 bicchieri nella mattinata
- Lontano dal pranzo (stop 30 min prima)

☐ **Niente snack se possibile**

- Se hai fatto una buona colazione = non serve
- Se proprio hai fame: frutta cotta o noci/mandorle ammollate
- Piccola quantità
- 2 ore dopo colazione, 2 ore prima pranzo

TIP: La fame nervosa spesso è sete. Bevi prima di snaccare.

PRANZO (12:00-13:00)

Agni è AL MASSIMO. Questo è il pasto principale. Mai saltarlo.

Il Tuo Pranzo Perfetto:

☐ **Pasto PRINCIPALE della giornata**

- Il più abbondante
- Il più nutriente

- Il più completo
- Mai leggero!

☐ **Mastica bene, senza fretta**

- Ogni boccone 20-30 volte
- Posa la forchetta tra un boccone e l'altro
- Assapora i sapori
- Durata pranzo: minimo 20 minuti

☐ **Zero schermi**

- No telefono
- No TV
- No computer
- No lettura
- Solo presenza e cibo

☐ **Camminata 10-15 min dopo**

- Passo tranquillo
- No sforzi
- Anche in casa/ufficio
- Effetto: attiva digestione, previene reflusso

COMPOSIZIONE IDEALE PRANZO:

- Inizia sempre con le proteine (legumi o animali)
- Poi abbondanti verdure (no solanacee) saltate in poca acqua per 8/10 minuti, al forno, spadellate
- Condisci con grassi buoni (olio evo, ghee)

POMERIGGIO (14:00-18:00)

Agni inizia a calare. Alleggerisci.

Nel Pomeriggio:

☐ **Tisana digestiva**

- 1 tazza verso le 15:00-16:00
- Finocchio, menta, o CCF
- Calda
- Effetto: sostiene la digestione del pranzo

☐ **Spuntino leggero se serve**

- SOLO se hai davvero fame
- Opzioni: frutta o noci/mandorle ammollate
- Piccola quantità
- Mai 2 ore prima di cena

☐ **Movimento**

- Camminata
- Yoga
- Stretching
- Niente attività intense dopo le 17:00

PRE-CENA (18:00-19:00)

Preparazione per il pasto finale. Fondamentale per evitare reflusso notturno.

Routine Pre-Cena (10 minuti):

☐ **Respirazione (3 minuti)**

- 10 respiri profondi
- Calma mente e corpo
- Attiva parasimpatico
- Effetto: prepara digestione

☐ **Massaggio addome (3 minuti)**

- Circolare, senso orario
- Delicato
- Con olio tiepido
- Effetto: stimola Agni

☐ **Stretching leggero (4 minuti)**

- Torsioni delicate
- Piegamenti in avanti
- Aperture petto
- Effetto: libera tensioni

IMPORTANTE: Questa routine fa la differenza tra digerire bene o avere reflusso!

CENA (18:30-19:30)

Agni è DEBOLE. Cena leggera e presto.

La Tua Cena Ideale:

☐ **Leggera (½ quantità del pranzo)**

- Porzione piccola
- Facile da digerire
- Mai abbondante

☐ **Calda e cotta**

- TUTTO cotto
- Niente crudo la sera

- Temperatura calda
- No cibi freddi

☐ **Fermati a $\frac{3}{4}$ sazietà**

- Non riempirti completamente
- Lascia spazio nello stomaco
- Senti la leggerezza
- Effetto: digestione facile

☐ **Orario: 18:30-19:30 MAX**

- Più presto possibile
- Mai dopo le 20:00
- 3-4 ore prima di dormire
- Effetto: digestione completa prima del sonno



COMPOSIZIONE IDEALE CENA:

- Zuppa di verdure
- Verdure saltate
- Poi abbondanti verdure saltate in poca acqua per 8/10 minuti (no solanacee)
- Evita le proteine a cena
- Condisci con grassi buoni (olio evo, ghee)

DOPO CENA (20:00-22:00)

Sostieni la digestione. Prepara il sonno.

Routine Post-Cena:

☐ **Camminata 10-15 min**

- Subito dopo cena
- Passo lento
- Anche in casa
- Fondamentale!

☐ **Tisana serale**

- Finocchio, camomilla, o menta
- Piccoli sorsi
- Effetto: aiuta digestione, rilassa

☐ **NON sdraiarsi per 2-3 ore**

- Rimani verticale
- Siediti, cammina, leggi in poltrona
- Mai sul divano sdraiata
- Mai a letto subito dopo
- Effetto: previene reflusso

VIETATO DOPO CENA:

- Snack notturni
- Dolci
- Frutta
- Spuntini "leggeri"
- **Se hai fame = hai cenato troppo presto o troppo poco**

SONNO (22:00-22:30)

La qualità del sonno determina la digestione del giorno dopo.

Preparazione Sonno:

☐ **Letto entro 22:30**

- Ideale: 22:00
- Massimo: 22:30
- Mai dopo le 23:00
- Effetto: rispetta ritmi circadiani

☐ **Lato sinistro, busto sollevato**

- Dormi sul lato sinistro (mai destro!)
- 2 cuscini sotto busto/testa
- Angolo 30-45 gradi
- Effetto: previene reflusso notturno

ROUTINE SONNO:

- No schermi 1h prima
- Luci soffuse
- Temperatura fresca
- Silenzio

PUNTI CHIAVE DA RICORDARE

I 5 NON NEGOZIABILI:

1. 🕒 **ORARI REGOLARI** (sveglia, pasti, sonno)
2. 🍽️ **PRANZO = PASTO PRINCIPALE** (mai leggero!)
3. 🌙 **CENA PRESTO E LEGGERA** (entro 19:30)
4. 🚶 **CAMMINATA DOPO OGNI PASTO** (10-15 min)
5. 🛌 **LETTO ENTRO 22:30** (no eccezioni!)

✗ I 5 ERRORI DA EVITARE:

1. Saltare la colazione
2. Zucchero semplice

3. Spuntini continui
4. Cena tardi e pesante
5. Sdraiarsi subito dopo pasti
6. Dormire dopo mezzanotte

RETRO: TRACKER SETTIMANALE

Compila ogni sera prima di dormire. Bastano 2 minuti.

SETTIMANA: _____ (dal ____ / ____ al ____ / ____)

LEGENDA VELOCE:

Energia: ● Bassa | □ Media | □ Alta

Bruciore: ✕ No | ⚠ Leggero | 🔥 Medio | 🔥🔥 Forte

LUNEDÌ ____ / ____

INDICATORE	VALORE	NOTE
Come mi sono svegliata	★ ★ ★ ★ ★	
Fame a colazione	☐ Sì ☐ No	
Energia dopo pranzo	● □ □	
Bruciore serale	✕ ⚠ 🔥 🔥 🔥	Orario: ____
Qualità sonno	★ ★ ★ ★ ★	
Risvegli notturni	n. ____	Motivo: _____

NOTE:

MARTEDÌ ____ / ____

INDICATORE	VALORE	NOTE
Come mi sono svegliata	★ ★ ★ ★ ★	
Fame a colazione	☐ Sì ☐ No	
Energia dopo pranzo	● □ □	
Bruciore serale	✕ ⚠ 🔥 🔥 🔥	Orario: ____
Qualità sonno	★ ★ ★ ★ ★	
Risvegli notturni	n. ____	Motivo: _____

NOTE:

MERCOLEDÌ ____ / ____

INDICATORE	VALORE	NOTE
Come mi sono svegliata	★ ★ ★ ★ ★	
Fame a colazione	☐ Sì ☐ No	
Energia dopo pranzo	● ☐ ☐	
Bruciore serale	✕ ⚠ 🔥 🔥 🔥	Orario: ____
Qualità sonno	★ ★ ★ ★ ★	
Risvegli notturni	n. ____	Motivo: ____

NOTE:

GIOVEDÌ ____ / ____

INDICATORE	VALORE	NOTE
Come mi sono svegliata	★ ★ ★ ★ ★	
Fame a colazione	☐ Sì ☐ No	
Energia dopo pranzo	● ☐ ☐	
Bruciore serale	✕ ⚠ 🔥 🔥 🔥	Orario: ____
Qualità sonno	★ ★ ★ ★ ★	
Risvegli notturni	n. ____	Motivo: ____

NOTE:

VENERDÌ ____ / ____

INDICATORE	VALORE	NOTE
Come mi sono svegliata	★ ★ ★ ★ ★	
Fame a colazione	☐ Sì ☐ No	
Energia dopo pranzo	● ☐ ☐	

Bruciore serale



Orario: ____

Qualità sonno



Risvegli notturni

n. ____

Motivo:

NOTE:

SABATO ____ / ____

INDICATORE

VALORE

NOTE

Come mi sono
svegliata



Fame a colazione

☐ Sì ☐ No

Energia dopo pranzo



Bruciore serale



Orario: ____

Qualità sonno



Risvegli notturni

n. ____

Motivo:

NOTE:

DOMENICA ____ / ____

INDICATORE

VALORE

NOTE

Come mi sono
svegliata



Fame a colazione

☐ Sì ☐ No

Energia dopo pranzo



Bruciore serale



Orario: ____

Qualità sonno



Risvegli notturni

n. ____

Motivo:

NOTE: