

RICOMINCIA

Percorso Guidato · 12 settimane

Guida operativa per il facilitatore + piano completo del gruppo

GRUPPO · LIVE MENSILI · RICETTE · MOVIMENTO AUDIO · ATT · CHECK-IN

Documento riservato ai partecipanti al programma Ricomincia Percorso.

Cosa trovi in questo pacchetto

Il Percorso è il cuore del programma Ricomincia. Rispetto al pacchetto Base — che hai già ricevuto — questo documento aggiunge tutto ciò che trasforma un programma da leggere in un percorso da vivere: la struttura delle live mensili, il piano del gruppo, le ricette settimana per settimana, le sessioni audio di movimento e ATT, e i check-point collettivi.

1.	Come funziona il Percorso	3
2.	Piano settimanale completo — sblocchi via email	4
3.	Le 3 live mensili di gruppo — struttura e agenda	6
4.	Ricette per fase — 12 settimane	8
5.	Piano movimento audio-guidato	12
6.	ATT audio (Wells) — istruzioni d'uso	13
7.	Check-point di gruppo — sett. 4, 8, 12	14
8.	Gestione del gruppo privato (Telegram/Circle)	15
9.	FAQ frequenti del gruppo	16
10.	Cosa fare dopo le 12 settimane	17

1. Come funziona il Percorso

Il Percorso trasforma il programma Base in un'esperienza collettiva strutturata. La differenza principale non è nei contenuti — quelli sono gli stessi — ma nel meccanismo di accountability, nella comunità, e nel ritmo imposto dall'esterno.

Meccanismo	Come funziona	Perché conta
Sblocco settimanale	Ogni lunedì ricevi via email i contenuti della settimana (ricetta, video movimento, tema live)	Impedisce di correre avanti e poi abbandonare
Gruppo privato	Telegram o Circle — solo partecipanti del tuo ciclo	Accountability quotidiana, condivisione ricette, foto progress
Live mensili	3 sessioni Zoom di 75 minuti — Q&A; + approfondimento + casi reali	Correzione di rotta, motivazione, connessione
Check-point sett. 4-8-12	Review collettiva: voti soggettivi, misurazioni, domande	Vedono i progressi degli altri, si confrontano, si spronano
Ricette settimanali	12 ricette specifiche per fase, con lista della spesa	Elimina la decisional fatigue: sai già cosa cucinare
Movimento audio	3 sessioni guidate a settimana (20-45 min ciascuna)	Non serve sapere cosa fare: si segue la voce

Il principio della finestra temporale

Ricevere i contenuti ogni settimana — invece di tutto insieme — non è una limitazione tecnica. È un meccanismo psicologico deliberato. La ricerca sul cambiamento comportamentale mostra che avere accesso a tutto insieme porta a procrastinare o a correre. Il ritmo settimanale crea impegno ciclico: ogni lunedì è un nuovo inizio, non un punto arbitrario di un percorso già visto.

2. Piano settimanale completo

Ogni settimana si apre il lunedì mattina con un'email che contiene: la ricetta della settimana, il focus del pilastro alimentazione, l'argomento della sessione movimento, e il tema di riflessione per il gruppo. Di seguito il piano completo delle 12 settimane.

Sett. 1	Fondamenta	<i>Reset mentale + cucina</i>
• Email: Le 8 regole — perché queste, perché ora • Ricetta: Buddha bowl di farro con ceci e curcuma • Movimento: Camminata Zona 2 — 25 minuti • Gruppo: Presentazioni + punto di partenza personale • Focus MCT: cos'è il rimuginio e perché non serve		
Sett. 2	Gonfiore e barriera	<i>Intestino + eliminazione</i>
• Email: Perché l'intestino infiammato ti stanca • Ricetta: Zuppa miso con tofu, alga wakame, broccoli • Movimento: Camminata Zona 2 — 30 minuti • Gruppo: Prima review informale — come state andando? • Focus MCT: dilazione del rimuginio — primo esercizio		
Sett. 3	Spezie e molecole	<i>Curcuma, zenzero, EVO</i>
• Email: Perché la curcuma senza pepe non funziona • Ricetta: Salmone in crosta di erbe con caponata • Movimento: Camminata + 15 min forza corpo libero • Focus MCT: ATT introduzione — prima sessione guidata		
Sett. 4	CHECK-POINT 1	<i>Misurazioni + review</i>
• Check-point collettivo (live): confronto misurazioni • Raccolta voti soggettivi settimane 1–4 • Ricetta: Insalata di quinoa con melograno e feta • Movimento: schema settimana 4 — aggiunta elastici		
Sett. 5	30 specie vegetali	<i>Diversità + prebiotici</i>
• Email: Come raggiungere 30 specie senza stressarsi		

- Ricetta: Curry di ceci e spinaci con riso nero
- Movimento: 35 min Zona 2 + sessione forza
- Focus MCT: detached mindfulness — pratica quotidiana

Sett. 6

Fermentati vivi

*Microbiota + asse
intestino-cervello*

- Email: Kefir, kimchi, miso — quale scegliere per te
- Ricetta: Bowl coreana con kimchi, riso integrale, uovo
- Movimento: 40 min Zona 2 + forza progressiva
- Focus MCT: gestione delle credenze metacognitive

Sett. 7

TRE 14:10

Ritmo circadiano

- Email: Il microbiota ha un orologio — sincronizzalo
- Ricetta: Piatto completo entro le 18:30 (ricetta TRE)
- Movimento: 40-50 min Zona 2 + sessione forza
- Focus MCT: ATT avanzata — spostamento rapido

Sett. 8

CHECK-POINT 2

*Misurazioni +
aggiustamenti*

- Check-point collettivo (live): confronto progressi
- Raccolta voti soggettivi settimane 5–8
- Focus: chi ha avuto difficoltà con il TRE?
- Ricetta: Tempeh al sesamo con edamame e broccoli

Sett. 9

Omega-3 e cervello

*Asse intestino-cervello-
umore*

- Email: Gut-brain axis — come l'intestino fa l'umore
- Ricetta: Sgombro al limone con quinoa e spinaci saltati
- Movimento: 50 min Zona 2 + 3 sessioni forza
- Focus MCT: CAS — mappa cognitiva personalizzata

Sett. 10

Sonno avanzato

Recupero + vagale

- Email: HRV, tono vagale e microbiota — il triangolo
- Ricetta: Cena leggera (ricetta TRE entro le 18:00)
- Movimento: 50 min + sessione mobilità yoga 20 min
- Focus MCT: prevenzione delle ricadute

Sett. 11

Resilienza

*Socialità + gestione
eccezioni*

- Email: Come mantenere il pattern a Natale, in vacanza
- Ricetta: Ricetta festiva antinfiammatoria
- Movimento: sessione outdoor (30 min) + forza
- Focus: i 5 must quotidiani — diventano automatici?

Sett. 12

CHECK-POINT 3

*Chiusura +
celebrazione*

- Check-point finale (live): confronto sett. 0 vs 12
- Raccolta misurazioni finali e voti soggettivi
- Cosa fare dopo — opzioni: continuare da soli / Premium
- Celebrazione risultati del gruppo

3. Le 3 live mensili di gruppo

Ogni live dura 75 minuti su Zoom (o Meet). Non sono lezioni — sono sessioni di gruppo con struttura fissa ma contenuto emergente. Funzionano meglio con max 20 persone. Con più persone si dividono in sottogruppi o si limitano le domande in diretta.

Live 1	Diagnosi di gruppo + correzione di rotta	Fine settimana 4
0:00 – 0:10	Benvenuto e round rapido: come stai in 3 parole	
0:10 – 0:25	Analisi dati check-point: mediane di gruppo, tendenze comuni	
0:25 – 0:45	Q&A; libero sui 4 pilastri — domande raccolte in settimana	
0:45 – 0:60	Mini-lezione: errore più comune alle sett. 1–4 e come correggerlo	
0:60 – 0:75	Impegno per le prossime 4 settimane — ciascuno dice il suo	
Live 2	Progressi + approfondimento TRE e microbiota	Fine settimana 8
0:00 – 0:10	Round check-in: una cosa che funziona + una che non funziona	
0:10 – 0:30	Analisi dati check-point settimane 5–8	
0:30 – 0:50	Approfondimento tema del mese (scelto dal gruppo)	
0:50 – 0:65	Casi reali: due partecipanti condividono la loro settimana tipo	
0:65 – 0:75	Preparazione fase finale — cosa aspettarsi nelle ultime 4 sett.	
Live 3	Celebrazione + piano di continuità	Fine settimana 12
0:00 – 0:15	Confronto sett. 0 vs sett. 12 — ogni partecipante condivide	
0:15 – 0:35	Analisi dati finali: media di gruppo, chi ha migliorato di più cosa	
0:35 – 0:55	Testimonianze spontanee — spazio libero	
0:55 – 0:70	Cosa fare dopo: i 5 must come identità permanente	
0:70 – 0:75	Chiusura e opzione continuità (Premium o nuovo ciclo Percorso)	

4. Ricette per fase — 12 settimane

Una ricetta principale a settimana, selezionata per il principio attivo della fase corrente. Ogni ricetta è pensata per 2 persone, preparabile in 30 minuti o meno, con ingredienti reperibili in qualsiasi supermercato italiano.

Fase 1 — Reset (sett. 1–3)

Sett. 1 — Buddha bowl antinfiammatoria

Ingredienti (2 persone): 200g farro cotto · 150g ceci (da secchi, ammollati 12h) · 1 avocado · pomodorini · rucola · EVO · limone · curcuma + pepe nero

Preparazione: Cuoci il farro in acqua salata 25 min. Scola i ceci, condiscili con curcuma, pepe, EVO e arrostiscili in padella 10 min. Assembla la bowl con rucola alla base, farro, ceci, avocado a fette, pomodorini. Condisci con EVO e succo di limone. Spremi ancora pepe nero.

Sett. 2 — Zuppa miso con tofu e alghe

Ingredienti (2 persone): 4 tazze brodo dashi (o vegetale) · 2 cucchiai miso bianco · 150g tofu morbido · alga wakame essiccata (2 cucchiari) · 2 cipollotti · 1 tazza broccoli

Preparazione: Porta il brodo a quasi ebollizione. Aggiungi broccoli e tofu tagliato a cubetti (3 min). Togli dal fuoco, sciogli il miso in una tazzina di brodo caldo e aggiungilo alla zuppa. Non far bollire dopo il miso — distrugge i probiotici. Aggiungi l'alga reidratata e i cipollotti affettati.

Sett. 3 — Salmone alle erbe con caponata veloce

Ingredienti (2 persone): 2 filetti salmone (120g cad.) · rosmarino + timo + aglio · EVO · 1 melanzana · 1 peperone · pomodori pelati · capperi · olive nere · aceto di mele

Preparazione: Caponata: cuoci melanzana e peperone a cubetti in padella con EVO, aggiungi pomodori pelati schiacciati, capperi, olive, un cucchiaino di aceto. 15 min a fuoco medio. Salmone: copri con erbe tritate + aglio + EVO, cuoci al forno 180°C per 12 min. Servi con caponata tiepida.

Fase 2 — Diversificazione (sett. 4–6)

Sett. 4 — Insalata di quinoa con melograno

Ingredienti (2 persone): 180g quinoa · semi di melograno · 50g noci · spinaci freschi · feta sbriciolata · semi di zucca tostati · EVO · succo limone · miele grezzo

Preparazione: Cuoci la quinoa (rapporto 1:2, 15 min). Raffredda. Assembla con spinaci, noci spezzettate, semi di melograno, feta sbriciolata, semi di zucca tostati. Condisci con emulsione di EVO, limone e un filo di miele grezzo. 8 specie vegetali in un piatto.

Sett. 5 — Curry di ceci e spinaci

Ingredienti (2 persone): 400g ceci cotti · 300g spinaci freschi · 1 cipolla · 2 spicchi aglio · zenzero fresco (2cm) · latte di cocco 200ml · curcuma + cumino + coriandolo · EVO · riso nero 160g

Preparazione: Rosola cipolla, aglio e zenzero grattugiato in EVO. Aggiungi le spezie (1 cucchiaino ciascuna), poi i ceci, poi il latte di cocco. 10 min a fuoco medio. Aggiungi gli spinaci freschi, abbassa il fuoco, copri 3 min. Servi sul riso nero cotto a parte.

Sett. 6 — Korean bowl con kimchi

Ingredienti (2 persone): 160g riso integrale · kimchi (50g per persona — acquista non pastorizzato) · 2 uova bio · edamame surgelati (100g) · carota julienne · cetriolo · salsa gochujang (1 cucchiaino) · sesamo

Preparazione: Cuoci il riso integrale. Scalda brevemente l'edamame. Fai le uova all'occhio di bue o strapazzate. Assembla la bowl: riso, kimchi a lato (non scaldarlo — distrugge i probiotici), edamame, carota, cetriolo. Aggiungi l'uovo, un filo di gochujang, semi di sesamo.

Fase 3 — TRE (sett. 7–9)

Sett. 7 — Piatto TRE completo entro le 18:30

Ingredienti (2 persone): 150g salmone o sgombero · 1 tazza broccoli · 80g riso nero (a crudo) · EVO · limone · aglio · rosmarino

Preparazione: Ricetta pensata per essere l'ultimo pasto della giornata, entro le 18:30. Cuoci il riso nero (25 min). Arrostisci i broccoli in forno con aglio e EVO (20 min, 200°C). Cuoci il pesce in padella con rosmarino 4 min per lato. Assembla, condisci con limone. Dopo questo pasto: solo acqua, tè verde, tisane.

Sett. 8 — Tempeh al sesamo con edamame

Ingredienti (2 persone): 200g tempeh · edamame 150g · broccoli 200g · salsa di soia (1 cucchiaio) · sesamo tostato · zenzero · riso integrale

Preparazione: Taglia il tempeh a fette, marinalo 15 min in salsa di soia + zenzero grattugiato. Cuoci in padella con poco EVO fino a doratura (3-4 min per lato). Sbollenta l'edamame 3 min. Arrostisci i broccoli. Assembla sul riso integrale, cospargi di sesamo tostato.

Sett. 9 — Sgombro al limone con gremolata

Ingredienti (2 persone): 2 filetti sgombero (o sardine) · prezzemolo + scorza limone + aglio (gremolata) · fagiolini 200g · patata dolce 200g · EVO

Preparazione: Gremolata: trita finissimo prezzemolo, scorza di limone e aglio. Cuoci la patata dolce a cubetti al forno 25 min a 200°C. Sbollenta i fagiolini 5 min. Cuoci lo sgombero in padella 3 min per lato. Copri con gremolata fresca. Servi con fagiolini e patata dolce. Omega-3 + glutazione + beta-carotene in un piatto.

Fase 4 — Integrazione (sett. 10–12)

Sett. 10 — Cena leggera TRE avanzato

Ingredienti (2 persone): Zuppa miso light · 1 tazza brodo vegetale · tofu morbido · spinaci · cipollotti · 1 cucchiaio miso · semi di chia

Preparazione: Versione leggera della zuppa miso di sett. 2. Ideale come ultimo pasto prima delle 18:00. Prepara il brodo, aggiungi tofu e spinaci, sciogli il miso a fuoco spento. Aggiungi semi di chia per omega-3. Cena completamente digeribile entro 2 ore.

Sett. 11 — Ricetta festiva antinfiammatoria

Ingredienti (2 persone): Salmone in crosta di noci · insalata invernale (radicchio + melograno + noci + arancia) · patate dolci al forno con curcuma

Preparazione: Per chi vuole portare un piatto a una cena di gruppo senza compromettere il programma. Il salmone in crosta di noci tritate si cuoce in 12 min a 200°C. L'insalata invernale ha 6 specie vegetali. Le patate dolci si fanno in 25 min. Tre colori, tre consistenze, zero compromessi.

Sett. 12 — Il piatto dei 12 mesi

Ingredienti (2 persone): Una ricetta libera che sintetizza le 8 regole. Usa gli ingredienti preferiti di tutto il percorso.

Preparazione: Ogni partecipante crea e condivide nel gruppo il suo piatto preferito delle 12 settimane. Diventa la ricetta ricordo del percorso. Obiettivo: deve rispettare le 8 regole, deve includere un fermentato, deve avere almeno 5 specie vegetali diverse.

5. Piano movimento audio-guidato

Ogni settimana vengono sbloccate 3 sessioni audio. Sono file MP3 da scaricare — funzionano senza connessione. Basta mettere le cuffie, uscire, e seguire la voce.

Sessione	Durata	Tipo	Cosa senti nell'audio
A1 — Zona 2 base	25 min	Camminata veloce	Warmup 3 min · ritmo sostenuto 18 min · defaticamento 4 min · respirazione finale
A2 — Zona 2 intermedio	40 min	Camminata/corsa blanda	Progressione intensità · 2 intervalli al 70% · recupero attivo · stretching finale
A3 — Zona 2 avanzato	55 min	Corsa/bici/nuoto	Riscaldamento · blocchi 10 min a intensità modulabile · cool down + respirazione vagale
F1 — Forza corpo libero	20 min	Circuito casa/parco	Squat, push-up, plank, affondi, ponte glutei · 3 giri · pause guidate
F2 — Forza elastici	25 min	Con banda elastica	Vogatore, alzate laterali, squat con elastico, bird dog · progressione
F3 — Forza pesi	30 min	Con manubri leggeri	Schema push/pull/legs · progressione settimane 7–12
M1 — Mobilità mattina	10 min	Stretching + respiro	Da fare al risveglio · apre torace, fianchi, colonna · attivazione vagale
M2 — Yoga defaticamento	20 min	Post-allenamento	Posture di recupero · respirazione 4-7-8 · savasana guidata

Progressione settimane

Sett.	Sessioni Zona 2	Sessioni Forza	Mobilità
1–3	A1 × 3 a settimana	F1 × 2	M1 quotidiana
4–6	A1+A2 × 3	F1+F2 × 2	M1 + M2 1×/sett.
7–9	A2+A3 × 4	F2+F3 × 3	M1 + M2 2×/sett.
10–12	A3 × 4 (o scelta libera)	F3 × 3 schema A/B	Routine personalizzata

6. ATT audio (Wells) — istruzioni d'uso

L'ATT (Attention Training Technique) di Adrian Wells è disponibile come file audio da 12 minuti. Va praticata quotidianamente, separata dall'allenamento fisico. Di seguito le istruzioni per usarla correttamente.

- **Quando:** mattino dopo colazione, o metà pomeriggio. Mai prima di dormire (attiva l'attenzione).
- **Dove:** in un posto con suoni naturali intorno — non in silenzio totale. Un bar, un parco, una cucina.
- **Come:** siediti comodo, chiudi gli occhi, avvia l'audio. Segui le istruzioni della voce.
- **Aspettati difficoltà:** le prime 3–5 sessioni sono frustranti. La mente scivola. È normale. Il valore è nel riportarla indietro, non nel mantenere il focus perfetto.
- **Non è meditazione:** non si cerca quiete mentale o vuoto. Si allena il controllo della direzione attentiva come si allena un muscolo.
- **Progressione:** sett. 1–3 pratica guidata · sett. 4–6 inizia con sessione libera poi verifica con audio · sett. 7–12 sessione libera autonoma (l'audio diventa opzionale).

Perché il gruppo aiuta con la MCT

La MCT è più efficace quando c'è un contesto sociale di confronto. Sapere che altri nel gruppo praticano l'ATT, e poterne parlare nelle live, normalizza la difficoltà e accelera l'integrazione. Nelle live mensili dedicare 10 minuti al tema mente ha un effetto moltiplicatore sui risultati individuali.

7. Check-point di gruppo — sett. 4, 8, 12

I check-point sono live di 30 minuti dedicate alla raccolta e confronto dei dati. Non sono sessioni di giudizio — sono momenti di misurazione collettiva che creano accountability orizzontale (tra pari) invece che verticale (verso il facilitatore).

Check-point 1

Quando: **Fine sett. 4** · Durata: **30 minuti**

Dati raccolti:

- Peso e circonferenza vita (variazione da sett. 0)
- Voti soggettivi medi (energia, gonfiore, sonno, umore)
- Specie vegetali raggiunte nella settimana precedente
- Fermentati: quante volte su 7?
- Must quotidiani: media su 4 settimane

Dinamica: Ogni partecipante condivide UN dato positivo e UNA difficoltà. Il facilitatore mappa le difficoltà comuni e propone soluzioni pratiche nel Q&A; successivo.

Check-point 2

Quando: **Fine sett. 8** · Durata: **30 minuti**

Dati raccolti:

- Confronto con check-point 1
- TRE: quante volte rispettata su 14 giorni?
- Voti soggettivi — tendenza vs cp1
- Esami del sangue (chi li ha fatti): PCR, glicemia, colesterolo
- Sogni, sonno REM: qualità percepita

Dinamica: Più strutturato: il facilitatore presenta i dati anonimi del gruppo in forma aggregata (medie). Si vedono i miglioramenti collettivi. Effetto molto motivante — anche chi ha avuto una settimana difficile vede il trend positivo del gruppo.

Check-point 3

Quando: **Fine sett. 12** · Durata: **30 minuti**

Dati raccolti:

- Confronto sett. 0 vs sett. 12 — tutti i parametri
- Variazione media peso e circonferenza gruppo
- Voti soggettivi finali vs iniziali
- Esami del sangue finali (chi li ha fatti)
- Raccolta testimonianze video o scritte (consenso)

Dinamica: Celebrazione. Ogni partecipante riceve un riepilogo personale del suo percorso. Il facilitatore raccoglie testimonianze (consenso esplicito) per usarle nella comunicazione futura.

8. Gestione del gruppo privato

Il gruppo privato (Telegram o Circle) è il cuore del Percorso tra una live e l'altra. Funziona solo se ha regole chiare e un ritmo prevedibile. Di seguito le linee guida operative.

Regole del gruppo

- Un gruppo per ciclo (max 25 persone) — non mescolare cicli diversi
- Tono: supporto tra pari, non diagnosi e non consigli medici
- Foto cibo benvenute — foto progressi fisici solo su consenso esplicito
- Domande al facilitatore: entro 24 ore in giorno lavorativo
- Non vendere nulla nel gruppo — nessun referral non concordato

Calendario post del facilitatore

Giorno	Tipo di post	Esempio
Lunedì	Sblocco settimanale	Email + messaggio nel gruppo: 'Questa settimana lavoriamo su...'
Mercoledì	Domanda al gruppo	'Quante specie vegetali avete raggiunto finora questa settimana?'
Venerdì	Recap + incoraggiamento	'Venerdì di recap: cosa avete cucinato questa settimana?'
Domenica	Preparazione settimana	'Domenica di planning: avete fatto la spesa per lunedì?'

9. FAQ frequenti del gruppo

Q: Non riesco a raggiungere le 30 specie vegetali a settimana.

A: Non serve arrivarci ogni settimana. È un target orientativo. Conta ogni ingrediente diverso: se usi aglio, cipolla, curcuma, pepe, rosmarino in un solo piatto, sono già 5 specie. Arrivare a 20 con facilità è un ottimo risultato nelle prime settimane.

Q: Il TRE mi fa venire fame la sera. Cosa faccio?

A: È normale nelle prime 1–2 settimane. Il corpo si adatta. Se la fame è intensa, aggiungi una piccola porzione di proteine a cena (es. 30g di noci o un pezzo di formaggio stagionato) — non rompono i benefici del TRE ma riducono il segnale della fame.

Q: Ho saltato 3 giorni. Ricomincio dall'inizio?

A: No. Non esiste 'ripartire dall'inizio' in questo programma. La settimana dopo si ricomincia da dove si era. Il corpo non azzera. L'abitudine non si annulla con 3 giorni di interruzione. Si continua.

Q: Posso bere vino nelle 12 settimane?

A: La Fase 1 suggerisce massimo 1 bicchiere a settimana. Dalla Fase 2 in poi la scelta è personale. L'obiettivo non è l'astinenza assoluta ma ridurre la frequenza. Un bicchiere di vino rosso a una cena sociale non compromette il programma.

Q: Non mi piacciono i fermentati. Cosa posso usare?

A: Inizia con lo yogurt greco intero — è il fermentato con il sapore più neutro. Se non ti piace neanche quello, prova il kefir di capra (più delicato). Il miso in zuppa non si sente quasi. Non serve che ti piacciono tutti — bastano uno o due che tolleri.

Q: Posso fare il programma se sono vegetariana/vegana?

A: Sì, tutti i principi si applicano. Le proteine animali sono sostituibili: legumi + cereali integrali + semi formano profili aminoacidici completi. L'unico accorgimento è monitorare vitamina B12, ferro e zinco — un'integrazione può essere necessaria.

10. Cosa fare dopo le 12 settimane

La fine del programma non è la fine del percorso. È il momento in cui capisci di cosa hai ancora bisogno.

Continuare da soli

- I 5 must quotidiani diventano identità permanente
- Hai già tutte le schede, i diario, lo schema di spesa
- Il gruppo resta accessibile come archivio per altri 3 mesi
- Riesci a gestire le 4 fasi in cicli personalizzati

Nuovo ciclo Percorso

- Ripeti il percorso con un gruppo nuovo — prospettiva diversa
- Ottimo se hai perso settimane o vuoi consolidare
- Prezzo agevolato per chi ha già fatto un ciclo

Upgrade a Premium

- Call 1:1 per analizzare i risultati delle 12 settimane
- Piano personalizzato per i prossimi 3 mesi
- Adattamento specifico per ciclo, menopausa, esami clinici
- Accesso diretto per messaggistica e sessioni video

Percorso Guidato · 12 settimane

"Non si interviene su un solo driver. I quattro pilastri vanno mossi insieme."