

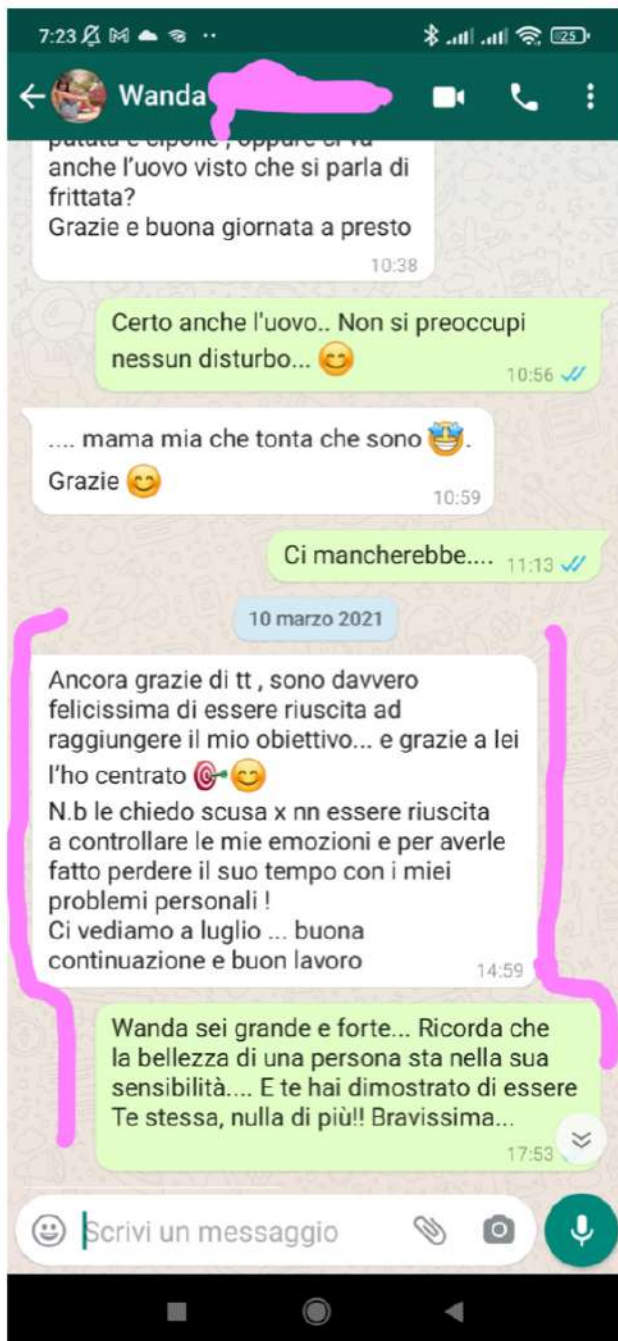
## Riprendi la Tua Salute, la Mente e la Forma Fisica. Percorri con Noi la Strada del Tuo successo

Percorsi personalizzati per il Benessere totale: 1) Offriamo un programma completo di Coaching Olistico che guida la persona nel percorso della salute fisica, mentale e benessere generale, utilizzando studi e strategie personalizzate basate sul Metodo **CiaoChili** sperimentato da anni dal **Dott. Prof. Vito Traversa** e che riguarda alimentazione, gestione dello stress fisico-mentale e attività motorie. 2) Il nostro servizio è ideale per le persone che stanno affrontando **sfide legate a squilibri o malattie croniche, stress elevato, sovrappeso o che semplicemente desiderano migliorare il loro stato di salute e benessere generale**. E' perfetto per chi cerca un cambiamento profondo e duraturo nel proprio stile di vita. 3) A differenza dei tradizionali programmi di Coaching, il nostro approccio è profondamente Olistico e personalizzato. Non ci limitiamo a considerare gli aspetti Nutrizionali, ma integriamo tecniche di Benessere mentale e fisico, creando un piano completo che considera la persona nella sua totalità. Il metodo **CiaoChili** assicura risultati più sostenibili e un'impatto più profondo sulla qualità della vita dei nostri assistiti. **Le competenze di chi ti segue in questo percorso sono Fondamentali.**

[CONTATTAMI SUBITO](#)

## CASI REALI

### WANDA CASALINGA



### ESTER MEDICO DEL PRONTO SOCCORSO



# Le sfide sono alla base del Successo

Il nostro programma **CiaoChili** offre un approccio rivoluzionario e olistico per affrontare, superare le sfide o gestirle legate al sovrappeso e a condizioni di salute complesse come il cancro, la fibromialgia, disturbi tiroidei, la disfunzione erettile o problemi cardiovascolari. Attraverso un'analisi dettagliata e personalizzata dello stato di salute del singolo individuo, CiaoChili fornisce un supporto su misura che combina strategie nutrizionali avanzate, personalizzazione dell'attività motoria, mindfulness e tecniche di potenziamento mentale.

## Vantaggi del Programma CiaoChili:

1. **Rafforzamento della Fiducia Personale:** Gli individui riacquistano fiducia nelle proprie capacità, cruciali per intraprendere un percorso di benessere sostenibile. Questo aspetto è fondamentale per affrontare con determinazione e ottimismo le sfide quotidiane legate alla propria salute.
2. **Ottimizzazione della Produzione Energetica, della Forza Fisica e della Forma Fisica:** Il nostro approccio personalizzato all'alimentazione e all'attività motoria si concentra sul migliorare la produzione energetica, alla forza e alla trasformazione metabolica, offrendo così un impatto diretto sulla qualità della vita quotidiana.
3. **Miglioramento delle Relazioni di Coppia:** Uno degli aspetti più significativi di CiaoChili è il miglioramento delle relazioni interpersonali, in particolare la connessione di coppia e la virilità. Il disagio fisico e mentale può creare tensioni nelle relazioni più strette; il nostro programma incorpora pratiche di mindfulness personalizzate che aiutano a ristabilire e rafforzare i legami affettivi. Queste tecniche favoriscono una maggiore comprensione reciproca e un sostegno emotivo, essenziali per superare insieme le difficoltà.
4. **Aumento dell'Autostima:** Con il progresso personale nel controllo del proprio benessere, i partecipanti sperimentano un notevole aumento dell'autostima. Questo si traduce in un maggiore ottimismo e una visione più positiva della propria vita.

## Il Ruolo della Mindfulness Personalizzata:

Il mindfulness personalizzato è un pilastro centrale del nostro programma. Attraverso la meditazione guidata e tecniche di consapevolezza, gli individui imparano a gestire lo stress e a migliorare la loro reattività emotiva. Questo non solo contribuisce a una migliore gestione del dolore e dell'ansia, ma anche al rafforzamento delle relazioni personali. Le sessioni di mindfulness sono progettate per integrarsi perfettamente con la routine quotidiana del partecipante, garantendo che il benessere mentale sia accessibile e sostenibile.

In conclusione, **CiaoChili** non è semplicemente un programma di perdita peso o gestione del dolore, ma un percorso trasformativo che tocca ogni aspetto della vita di un individuo, garantendo miglioramenti duraturi e profondamente radicati. Invitiamo chiunque stia affrontando sfide relative al sovrappeso o a condizioni di salute complesse a scoprire come CiaoChili può fare la differenza nella loro vita.





# Ti aiuteremo a raggiungere la Forma Fisica

**Perché raggiungere la giusta Forma Fisica?**

Raggiungere la forma fisica va ben oltre l'aspetto esteriore e la mera bellezza; rappresenta una profonda testimonianza di benessere e equilibrio a livello mentale, metabolico, organico e motorio. Una buona forma fisica riflette l'efficienza della nostra "macchina" organica e psichica: indica quanto i nostri "motori", i muscoli, siano attivi, elastici e resistenti e quanto la "carrozzeria", le ossa, sia forte. Essere in forma non solo accresce la nostra autostima e autorevolezza, ma ci dà anche la forza di affrontare sfide, sia esse legate a questioni finanziarie che di salute. Importante è però raggiungere questo stato attraverso un percorso guidato e supportato che ci illustri come procedere, definisca i tempi e ci conduca a risultati stabili, evitando ricadute. Ecco perché intraprendere il percorso di coaching CiaoChili diventa essenziale, indipendentemente dalla natura del proprio malessere, sia esso finanziario o legato alla salute: è il momento di uscirne.



# Ti aiuteremo ad Acquisire e Rafforzare l'Autostima

**Lo stato Nutrizionale-Mentale un perno centrale della Rinascita**

Raggiungere un solido livello di autostima è fondamentale non solo nell'ambito lavorativo e sociale, ma anche in quello familiare. Questa sicurezza personale si rivela un pilastro essenziale che influisce significativamente sui nostri obiettivi di salute e finanziari. Una forte autostima ci posiziona in modo vantaggioso dal punto di vista economico, amplifica il nostro impatto sociale e guida le scelte quotidiane, inclusa la vita di coppia. La capacità di scegliere la persona giusta e di essere scelti dagli altri è spesso un riflesso della nostra sicurezza interiore; uomini e donne tendono a orientarsi verso chi dimostra sicurezza, è ben considerato socialmente e ha successo.

La salute, in particolare, è profondamente legata allo stato mentale: il modo in cui percepiamo e gestiamo le varie situazioni può migliorare o peggiorare il nostro benessere fisico. Una persona che sa autogestirsi e possiede una consapevolezza acuta della propria autostima beneficia di un impatto positivo sulla propria salute e sull'ambiente sociale circostante. Questa sicurezza si riflette nelle scelte quotidiane, dall'alimentazione alla selezione delle compagnie, alla provenienza e gestione del denaro, influenzando così ogni aspetto della vita. In sintesi, coltivare una robusta autostima non è soltanto una questione di benessere mentale, ma è un investimento cruciale che permea e migliora tutti gli aspetti della nostra esistenza.





# Ti Aiuteremo a Superare il malessere vivendo, in Salute e Benessere

**La regola delle 3M: la Salute dipende da 3 variabili: Mente, Metabolismo, Motoria**

Intraprendere il percorso **CiaoChili**, la **Regola delle 3M**, è fondamentale per chi cerca una vera rinascita personale, un rinnovamento che abbraccia mente, corpo e nutrizione. È essenziale comprendere che la nostra salute dipende dall'equilibrio armonico di queste tre variabili: la salute mentale, l'alimentazione corretta e l'attività fisica. A CiaoChili, ci impegniamo a individuare e correggere gli squilibri esistenti, con l'obiettivo di riportare il tuo sistema "Mente-Corpo" a un funzionamento ottimale e autonomo.

Una delle caratteristiche chiave del nostro programma è l'approccio personalizzato che prende in considerazione ogni aspetto della tua vita, assicurando che ogni intervento sia su misura per te. Questo significa che non ci limitiamo a fornire linee guida generali; analizziamo in profondità il tuo stile di vita, i tuoi bisogni nutrizionali e il tuo stato psicologico per creare un piano completamente personalizzato. Il grande vantaggio di questo approccio è che non solo ti aiuta a ristabilire l'equilibrio perduto, ma ti fornisce anche gli strumenti e le conoscenze per mantenere autonomamente il benessere raggiunto, evitando ricadute e garantendo una qualità di vita duratura.

CiaoChili è quindi più di un semplice servizio; è un investimento nella tua salute e nel tuo benessere futuro, guidato da esperti che comprendono profondamente l'importanza di un approccio olistico e personalizzato. Con noi, il percorso verso il benessere è chiaro, e ogni passo è progettato per portarti verso la completa autonomia e una vita più piena e soddisfacente.



## SARA UN CASO AL LIMITE....

*Sara ha subito un intervento di mastectomia e successivamente intraprende periodo di chemio-terapia, di seguito, terapia con il diuretico a causa delle stasi. Come dichiarato da Sara si gonfia molto. Ha dovuto subire anche una trasfusione di ferro dopo l'ottavo ciclo di chemio. Sara soffre anche di una grave forma di emicranie che l'ha condotta al San Raffaele per sottoporsi a cure di infiltrazioni della tossina botulinica. La notte non riesce a dormire ed assume un farmaco per facilitare la fase del sonno. Soffre di tachicardia e di pressione alta. Il quadro di Sara non è semplice, l'intervento non è stato facile e le conseguenze devastanti hanno portato Sara ad uno squilibrio metabolico-ormonale e al malessere psicologico, organico-funzionale che la destabilizzava al punto da non riconoscersi più. Quando Sara ha deciso che era venuto il momento di cambiare, di voler rivivere e riprendere in mano la propria vita a poco più di 40 anni, mi ha contattato ed abbiamo intrapreso il percorso di Coaching personalizzato, portandola ad un Reset metabolico, psicologico, motorio che ha dato i suoi frutti sin dai primi momenti così come dichiara Sara.*



Sara

