



Basta diete!

Dott.ssa Guendalina Di Stefano Biologa Nutrizionista - Siracusa

Se sei stanca delle **diete rigide**, non riesci ad accettare il tuo corpo e ti assumi tutte le colpe, non preoccuparti.. ti assicuro che è possibile reimparare ad amarsi. L'**ascolto del corpo** è la chiave per un'alimentazione consapevole.



Mi chiamo **Guendalina Di Stefano**, sui social [@nutrizione_inclusiva](#). Sono una biologa nutrizionista, iscritta all'ordine dei Biologi della Sicilia.

Il mio obiettivo è far sì che tu possa raggiungere la serenità di avere un corretto rapporto con il cibo. Come?

Attraverso un **percorso alimentare** assolutamente non restrittivo.

Da me non riceverai imposizioni o divieti, ma un percorso di comprensione e fiducia. Valuto l'unicità della persona, tenendo in considerazione il suo stile di vita e mettendo al centro i suoi specifici bisogni e desideri.

Nutrizione Inclusiva

Il mio metodo combina il meglio delle evidenze scientifiche della nutrizione classica con un **approccio inclusivo e moderno**.

Riconosco che la nutrizione classica presenta molte lacune e bias culturali; per questo motivo, non mi limito ad affidarmi esclusivamente ad indici come il BMI (indice di massa corporea) o al "peso ideale" come unico peso di salute, ma mi concentro sul tuo **benessere complessivo**.

Il mio obiettivo è che tu possa trovare un rapporto sereno con la tua alimentazione e il tuo corpo, senza stress e restrizioni inutili.



Cosa offro

Il mio lavoro si svolge principalmente in **studio**, ma offro anche **consulenze online** per essere disponibile a chiunque abbia bisogno del mio supporto, ovunque si trovi.

Insieme, faremo un percorso di educazione alimentare che ti insegnerà a mangiare bene, riducendo gradualmente le porzioni e tornando a fidarti del tuo corpo.

Attualmente mi occupo principalmente di queste 4 aree della nutrizione:

- **Gravidanza e Allattamento**
- **Nutrizione per la Fertilità**
- **Disturbi Femminili** (PCOS, insulinoresistenza, endometriosi, cistite, ecc.)
- **Problemi legati al Ciclo Mestruale** (amenorrea, dolori mestruali, ecc.)



Oltre alle specializzazioni elencate, tratto anche altri **problemi nutrizionali**, sempre con un approccio personalizzato.

Il tuo Percorso Alimentare

Ri-scopriamo insieme il cibo con un **approccio non prescrittivo, inclusivo e gentile**.

Imparerai a:

- tornare a fidarti del tuo corpo
- uscire dal circolo vizioso delle diete
- fare pace con il cibo
- fare pace con il tuo corpo



Se sei pronta a iniziare il tuo **percorso** verso una **vita più sana e serena**, contattami per prenotare la tua **prima consulenza**.

Insieme, possiamo raggiungere i tuoi obiettivi di salute e benessere.

A cura di **Dott.ssa Guendalina Di Stefano** Biologa Nutrizionista - Siracusa