**Sezione ‘’Chi sono’’ del sito www.nutrizioneinclusiva.it**  
**Il viaggio verso il Benessere**   
  
Tutti vogliamo essere “in salute”, ma cosa significa veramente? Per me la salute è un viaggio, che consiste nel migliorare te stessa e le tue abitudini, alimentari e non, attraverso piccoli ma significativi cambiamenti.  
Immagina di poter godere di più energia, maggiore serenità mentale e una relazione più positiva con il cibo.   
Passo dopo passo, nel percorso con me, non solo vedrai miglioramenti tangibili nella tua salute, ma imparerai anche ad amare e rispettare il tuo corpo, nella sua diversità ed unicità, apprezzandone i pregi e anche i difetti, e celebrandolo.

**Dott.ssa Guendalina Di Stefano – Biologa Nutrizionista**

Sono la **Dott.ssa Guendalina Di Stefano**, Biologa Nutrizionista a Siracusa, laureata in Biologia Sanitaria e iscritta all’Ordine dei Biologi in Sicilia.  
Il mio obiettivo è aiutarti a trovare l'armonia tra corpo, mente e stile di vita per farti sentire più sana e felice.  
Durante i miei studi e la mia carriera, ho compreso che le diete restrittive non funzionano, specialmente a lungo termine. Queste diete possono danneggiare non solo il corpo, ma anche la mente. La cosa giusta da fare è iniziare da piccoli cambiamenti nel nostro stile di vita, adottando abitudini alimentari sane ed equilibrate e scegliendo cibi ricchi di nutrienti e gusto, senza privazioni.

Il mio compito, in quanto nutrizionista, è quello di aiutarti a fare **scelte nutrizionali consapevoli**.   
Scoprirai quanto il cibo possa influenzare la tua salute e il tuo umore. Il percorso che faremo insieme sarà **personalizzato**, perché ciò che funziona per qualcuno può non funzionare per un altro. Per aiutarti al meglio sarà per me fondamentale, in primis, conoscere la tua storia,   
sia fisica che emotiva.

**Di cosa mi occupo**

Offro percorsi di **rieducazione alimentare** per chiunque desideri imparare a nutrirsi in modo sano e consapevole.  
Sviluppo **piani nutrizionali personalizzati**, mirati a migliorare situazioni fisiche specifiche e gestire patologie.  
Sono esperta nell’alimentazione a supporto dei **disturbi femminili** come PCOS, insulino-resistenza, endometriosi e cistite, oltre a problemi legati al ciclo mestruale, come amenorrea e dolori mestruali. Creo piani personalizzati anche per favorire la fertilità e per donne in gravidanza e allattamento.

Ti aspetto per iniziare insieme il tuo percorso di benessere alimentare!

\*link per accedere ai contatti\*