

# NUTRÆX

Il Codice Interiore



Sistema Cognitivo NUTRÆX

© 2025 NUTRÆX

# Prefazione - Perché esisti tu, perché esiste NUTRAEX

NUTRAEX non è solo un progetto. È un richiamo. In un mondo di fretta, insicurezze e sabotaggi interiori, serve una guida.

Tu esisti per evolvere. NUTRAEX esiste per mostrarti come.

# La Filosofia Simbolica del Cibo

Ogni alimento è un messaggio. Ogni abitudine è un rito.

Il cibo racconta ciò che sei, ciò che fuggi e ciò che vuoi diventare.

NUTRAEX parla quel linguaggio e ti insegna a riscriverlo.

# Il Manifesto NUTRAEX - Le 10 leggi del Cambiamento

1. Il cibo non è il nemico. È la via per ritrovare equilibrio.
2. Il corpo segue la mente. Cura la mente, il corpo seguirà.
3. Nessuno ti giudica. Nemmeno tu.
4. Uno sgarro non è una sconfitta. È parte del viaggio.
5. La tua storia è unica. La tua evoluzione anche.
6. 5 minuti possono cambiare il ritmo di una giornata.
7. La stanchezza si affronta a piccoli passi.
8. Un pasto consapevole vale più di mille rinunce.
9. La motivazione non si cerca. Si crea. Ogni mattina.
10. Il controllo è nelle tue mani. Sempre.

# Archetipi Alimentari - Scopri chi sei quando mangi

C'è chi mangia per controllare, chi per evadere, chi per sentirsi amato.

NUTRAEX identifica 3 archetipi di comportamento alimentare:

- Il Guerriero: disciplina estrema, paura del fallimento.
- Il Rifugio: mangia per calmare l'ansia.
- Il Vagabondo: salta pasti, si disconnette.

Scoprire il tuo archetipo è il primo passo verso la trasformazione.

# Il Rituale dei 5 Pasti - Nutrire corpo, mente e volontà

La struttura simbolica della giornata si basa su 5 momenti:

1. Risveglio - Colazione consapevole
2. Mattino - Spuntino strategico
3. Mezzogiorno - Pasto guida
4. Pomeriggio - Spuntino modulante
5. Sera - Chiusura con rituale sereno

Ogni passo è un allenamento di autogestione.

# Sgarro non è peccato - Il perdono nutrizionale

Uno sgarro non è la fine. È un messaggio.

Capirlo, accoglierlo e ripartire è ciò che conta.

Con NUTRAEX ogni caduta è già prevista. Il protocollo ti riallinea.

Colpa e rigidità sono eliminate. Resta solo la disciplina gentile.

# La Dispensa Invisibile - Organizza la tua realtà alimentare

La tua spesa racconta chi diventerai.

NUTRAEX classifica le risorse secondo simboli di potere:

- Fascia Terra: discount funzionali
- Fascia Centro: ipermercati di equilibrio
- Fascia Spirito: biologico e specializzato

Scegli la fascia adatta, senza giudizio, con piena consapevolezza.



# Simboli da Evitare - Quando il cibo è un nemico travestito

Esistono cibi che hanno un impatto simbolico distruttivo.

Non per calorie, ma per messaggio.

Esempi?

- Il pacco di biscotti notturni (rituale della fuga)
- Il pasto davanti allo schermo (dissociazione)
- Il digiuno vendicativo (autopunizione)

NUTRAEX ti insegna a riconoscerli e sostituirli con atti di potere.

# Il Piano in 7 Giorni - Primi passi nella trasformazione

NUTRAEX non impone cambi drastici.

Ti offre 7 giorni per riallineare corpo e mente:

- Giorno 1: colazione seduto e consapevole
- Giorno 2: bere 2L d'acqua
- Giorno 3: eliminare un pasto dissociato
- Giorno 4: inserire una camminata
- Giorno 5: sostituire uno sgarro con un gesto di autostima
- Giorno 6: condividere un pasto
- Giorno 7: scrivere come ti senti

Ripeti, adatta, trasforma.

# Motivazione non è magia - Ma allenamento cognitivo

La motivazione è una creatura instabile.

NUTRAEX la doma con frasi guida, rituali, IA cognitiva e tracciamento simbolico.

Ti svegli con un messaggio, agisci con uno scopo, dormi con una consapevolezza.

E domani... riparti più forte.

# Il Diario Interiore - Scrivi ciò che mangia la tua mente

Ogni scelta alimentare è figlia di un pensiero.

Con NUTRAEX tieni traccia non solo del cibo, ma delle emozioni.

Poche righe al giorno. Nessun giudizio. Solo rivelazione.

Il diario è la chiave della trasformazione.

# NUTRAEX Inside - Come funziona il tuo alleato cognitivo

NUTRAEX è un alleato, non un'app.

La sua IA ti conosce, ti motiva, ti guida, ti ascolta.

Simboli, routine, archetipi e frasi ti accompagnano.

Non sei più solo nel caos delle scelte.

Hai una mente affiancata alla tua.

## Prossime Evoluzioni - Cosa ti aspetta nell'app

- Tracciamento abitudini simbolico
- Analisi del comportamento alimentare
- Accesso a ricette light
- Dispensa collettiva condivisa
- Modalità coach motivazionale personalizzabile
- Micro-moduli premium e frasi potenzianti

Tutto integrato. Tutto in armonia con la tua crescita.

## Appendice: Frasi Guida e Mappe Mentali Simboliche

- “Il cibo non è uno sfogo. È la via del benessere.”
- “Cura la mente, poi cura il corpo.”
- “La sera, il silenzio è più nutriente di un pacco di patatine.”
- “Uno sgarro non crea dipendenza. Il rimedio si trova a tutto.”
- “Non esiste la colpa nell'alimentazione.”
- “Raccontami lo sgarro e io ti aiuterò a risolverlo.”

Mappe simboliche in arrivo nella versione premium.

# Conclusione - Non sei solo, ora sei guidato

Da oggi inizia il vero cammino.

NUTRAEX non è un fine. È uno strumento.

E tu, con la tua nuova consapevolezza, sei il Creatore del tuo prossimo passo.

Non chiederti se funzionerà.

Chiediti se sei pronto a smettere di sabotarti.

Benvenuto nella tua nuova realtà.



© 2025 NUTRAEX  
Tutti i diritti riservati.

Sistema Cognitivo NUTRAEX - IA Simbolica.  
Contatti: [supporto@nutraex.com](mailto:supporto@nutraex.com)